

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Jenni Kettunen
Kiira Liimatainen

”KUN NÄKEE SEN LIIKUNNAN RIEMUN, NIIN SE ON MOTIVOI-
VAA” – VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJIEN KOKEMUKSIA LII-
KUNTAKASVATUKSESTA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Jenni Kettunen & Kiira Liimatainen

Nimeke
"Kun näkee sen liikunnan riemun, niin se on motivoivaa" – Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta

Toimeksiantaja
Kontiolahden kunta

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat liikuntakasvatuksen järjestämisen ja toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset Kontiolahden kunnan alueella. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Kontiolahden kunnalle tietoa siitä, miten liikuntakasvatusta toteutetaan eri päiväkodeissa ja onko siinä kehitettävää.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Aineisto litteroitiin ja sen jälkeen analysoitiin käyttäen teemoittelua.

Tulosten perusteella varhaiskasvattajat pitivät lasten liikuntaa tärkeänä. Varhaiskasvattajat hyödyntävät etenkin päiväkodin ympäristöä. Kasvattajien asenteiden nähdään vaikuttavan liikunnan järjestämiseen. Liikunnan riemu motivoi liikuntakasvatukseen ja sallivaa asennetta pidetään tärkeänä. Varhaiskasvattajat kokivat, ettei liikuntasuosituksen mukainen 3 tuntia liikuntaa päivässä toteudu lasten päiväkotipäivän aikana. Perheiden vastuuta korostettiin ja perheitä kannustetaan liikkumaan yhdessä. Aineistosta nousi esille myös haasteita ja mahdollisia kehityskohteita.

Kieli
suomi

Sivuja 49
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, ohjattu liikunta, lapsen kehitys



THESIS
May 2020
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Jenni Kettunen & Kiira Liimatainen

Title

“When You See the Joy of Exercising, It’s Motivational” – Early Childhood Educators’ Experiences of Physical Education

Commissioned by

The Municipality of Kontiolahti

Abstract

The purpose of this thesis was to research early childhood educators’ experiences of arranging the physical education and whether the physical activity recommendations come true in the municipality of Kontiolahti. The aim of this thesis was to produce information to the municipality of Kontiolahti. The information was about whether areas for development emerge and how physical education is implemented in different kindergartens.

The study was conducted as a qualitative study. A semi-structured thematic interview was used as the data collection method. The interviews were arranged as individual interviews. The material was transcribed and then analysed by using thematic analysis.

Based on the results, early childhood educators consider children's exercise and adult's permissive attitude to be important. The environment of the kindergarten was especially utilized. The attitudes of educators are seen to have an effect on the arrangement of exercise. The joy of exercising motivates to physical education. Early childhood educators experienced that the three hours of exercise per day in accordance with the physical activity recommendations do not come true during the day. The responsibilities of families were highlighted, and the families are encouraged to exercise together. Challenges and potential areas for development emerged from the material.

Language

Finnish

Pages 49

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

physical education, early childhood education, guided exercise, child development

Sisältö

1	Johdanto	5
2	3–5-vuotiaan lapsen kehitys ja liikunta.....	6
2.1	Fyysinen ja motorinen kehitys.....	6
2.2	Psyykkinen kehitys	8
2.3	Sosioemotionaalinen kehitys	9
2.4	Kognitiivinen kehitys	10
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	11
3.1	Varhaiskasvatus Suomessa.....	11
3.2	Liikuntasuositukset varhaislapsuudessa.....	13
3.3	Liikunta varhaiskasvatussuunnitelmassa	15
4	Varhaiskasvattajat liikuntakasvattajina.....	16
4.1	Liikuntapedagogiikka	17
4.2	Liikuntakasvatuksen toteuttaminen	18
4.3	Omaehtoinen liikkuminen.....	19
5	Aikaisemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset	20
6	Opinnäytetyön toteutus	22
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	22
6.2	Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	23
6.3	Litterointi	25
6.4	Teemoittelu	26
7	Tulokset	29
7.1	Liikunnan järjestäminen päiväkodeissa.....	29
7.1.1	Ulkoliikunta	29
7.1.2	Siirtymätilanteet	30
7.1.3	Muut tilanteet	31
7.1.4	Ohjatut tuokiot.....	32
7.1.5	Omaehtoinen liikkuminen	33
7.1.6	Tilat ja välineet.....	34
7.2	Kokemukset liikuntakasvatuksen järjestämisestä	35
7.3	Haasteet ja kehityskohteet.....	37
8	Tulosten tarkastelu.....	38
9	Pohdinta.....	43
9.1	Ammatillinen kasvu	43
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	44
9.3	Jatkoideat	47
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1	Haastattelurunko
Liite 2	Suostumus haastatteluaineiston käyttöön

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat liikuntakasvatuksen järjestämisen ja toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat Kontiolahden kunnan alueella. Perehdyimme siihen, miten ja millä menetelmillä liikuntakasvatusta toteutetaan alueen päiväkodeissa ja nouseeko esiin pulmia, joiden vuoksi liikuntakasvatus ei toteudu suositusten mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Kontiolahden kunnalle tietoa siitä, miten liikuntakasvatusta toteutetaan eri päiväkodeissa ja onko siinä kehitettävää.

Idean tutkimusaiheeseen saimme toimeksiantajalta. Toimeksiantajan toive oli saada tietoa siitä, kuinka paljon lapset päiväkodissa tosiasiaa liikkuvat. Päädyimme toteuttamaan tutkimuksen laadullisena tutkimuksena määrällisen sijaan. Suoritamme molemmat varhaiskasvatuksen opinnot ja olemme kiinnostuneita liikuntakasvatuksesta, joten aihe sopi meille hyvin. Kiinnostava aihe motivoi ja innosti tekemään tutkimusta.

Tutkimukseen osallistui viisi varhaiskasvatuksen opettajaa 3–5-vuotiaiden ryhmistä. Rajasimme aiheen 3–5-vuotiaisiin lapsiin, jotta opinnäytetyöstä ei tule liian laaja. Syynä tälle oli myös se, että 1–2-vuotiaiden lasten liikuntakasvatus on hyvin erilaista kuin 3–5-vuotiaiden lapsien. Jokainen haastateltava oli eri päiväkodista. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina päiväkotien omissa tiloissa. Aineisto litteroitiin ja sen jälkeen analysoitiin teemoittelua käyttäen.

Aluksi avaamme opinnäytetyömme aihetta varhaiskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen näkökulmista. Sen jälkeen kerromme opinnäytetyön tarkoituksesta ja toteutuksesta. Sitten avaamme tuloksia ja lopuksi vielä pohdimme omaa ammatillista kasvuamme, tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä jatkoideoita.

2 3–5-vuotiaan lapsen kehitys ja liikunta

2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Pienet lapset ovat luontaisesti kiinnostuneita ympäristöstään. Lapset ovat uteliaita, haluavat kokeilla asioita ja ovat muutenkin fyysisesti aktiivisia. Harva lapsi pystyy seisomaan pitkiä aikoja paikallaan. Fyysinen aktiivisuus auttaa lasta tunnistamaan ja ymmärtämään omaa ympäristöään ja omaa kehoaan. Fyysisesti aktiivinen toiminta auttaa myös myönteisten kehonkuvan muodostumisessa. Se on edellytys terveen itsetunnon kehittymiselle. (Gallahue & Ozmun 2006, Soinin & Sääkslahden 2017, 129 mukaan.) Pienen lapsen fyysinen aktiivisuus ilmenee kuormittavuudeltaan eritasoisena leikkinä sisällä ja ulkona. Fyysistä aktiivisuutta ovat myös esimerkiksi kotoa päiväkotiin kuljettu matka, tai muut liikkumista vaativat etenemiset. Jokaisella lapsella on oma, häntä itseään kiinnostava tapa olla fyysisesti aktiivinen, sillä fyysistä aktiivisuutta on niin monenlaista. (Soini & Sääkslahti 2017, 129.)

Soinin ja Sääkslahden (2017, 130–132) mukaan lapsuudessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa luo pohjan sille, miten aikuisena liikkuu. Fyysisellä aktiivisuudella on myös monia positiivisia terveysvaikutuksia. Lisäksi liikunta edistää motoristen, sosiaalisten ja psyykkisten taitojen kehittymistä. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös lapsen muistiin, tarkkavaisuuteen ja erilaisiin toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Fyysinen aktiivisuus on siis edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. On hyvä huomioida se, että lapsen ikä vaikuttaa aktiivisuuden määrään. Kun lapsi vanhenee, myös fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja tulee intensiteetiltään raskaammaksi ja vauhdikkaammaksi.

3–5-vuotiaat lapset opettelevat motorisia perustaitoja. Motoriset taidot jaetaan kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2018, 51.) Siksi on tärkeää, että lapselle tarjotaan tilaisuuksia kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja tutustua kehon liikkumismahdollisuuksiin. Eri

ympäristöissä liikkuesssa lapsi oivaltaa, että jo osaamiaan perustaitoja muuntele-
malla voi oppia uusia liikkumisen taitoja. (Sääkslahti 2018, 160–161.)

Leikki-ikäinen, eli 2–7-vuotias lapsi harjoittelee liikkumisen perustaitoja. Lapsi opettelee monipuolisesti käyttämään lihaksiaan arkipäivän toiminnoissa. Hän on innoissaan oppiessaan uusia taitoja, kuten vaikka sitomaan kengännauhat tai ajamaan polkupyörällä. Jotta motoriset taidot voivat kehittyä, on tärkeää, että lapsen lähipiiriin ihmiset kannustavat häntä. Pieniä haavereita sattuu ja tapahtuu, mutta niihin ei tulisi kiinnittää liikaa huomiota, vaan kannustaa lasta yrittämään uudelleen ja harjoittelemaan kärsivällisesti. Jotta oppiminen on mahdollista, lapsen täytyy saada harjoitella. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 144.)

Vilénin ym. (2006, 141) mukaan 3-vuotias lapsi oppii ajamaan kolmipyöräisellä polkupyörällä, kävelemään portaat ylös vuoroaskelin, hyppelemään molemmilla jaloilla sekä napittamaan vaateensa itse. 4-vuotias osaakin jo hyppiä yhdellä jalalla sekä kävellä portaita alas vuoroaskelin. 5-vuotiaat osaavat hiihtää, luistella sekä ajaa polkupyörällä ilman apupyöriä. Tässä iässä tasapaino on jo hyvin kehittynyt, joten lapsi esimerkiksi kiipeilee mielellään puissa. Lapselle on myös jo kehittynyt kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet.

Hienomotoriikan kehittymistä tutkitaan lähinnä kädentaitoja testaamalla. 3-vuotias lapsi opettelee kynäotetta ja osaa jo piirtää ympyrän. Ihmisen hän piirtää niin, ettei sillä ole vartaloa, vaan raajat lähtevät suoraan päästä. Kynää pidetään vielä molemmissa käsissä vuorotellen. 4-vuotias taas osaa jo piirtää ihmishahmon niin, että pään ja raajojen lisäksi sillä on vartalokin. Myöskin neliön piirtäminen mallista ja saksien käyttäminen onnistuu tässä iässä. 5-vuotiaana lapsi pystyy jo piirtämään tähden ja kolmion sekä jäljentämään numeroita mallista. Ihmistä piirtäessään lapsi tekee jo paljon yksityiskohtia. Myöskin oman nimen kirjoittaminen onnistuu 5-vuotiaalta lapselta. (Vilén, ym. 2006, 141–142.)

2.2 Psyykkinen kehitys

Psyykkiseen kehitykseen lapsuudessa kuuluvat myönteisen minäkuvan rakentuminen, lapsen itsearvostus, vahvan itsetunnon sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntyminen. Nämä luovat pohjan sille, miten lapsi tulevaisuudessa selviää haastavista tilanteista ja ongelmista. (Sääkslahti 2018, 103.)

Vahva itsetunto syntyy kannustuksesta, myönteisistä oivalluksista ja oppimiskemuksista. Liikunta haastaa lasta – aina ei onnistu ensimmäisellä yrityksellä. Sinnikäs harjoittelu palkitaan ja se tuottaa suurta mielihyvää. Liikunnan ja leikin avulla lapsi oppii epämiellyttävien tunteiden käsittelyä, esimerkiksi hävitessään pelissä. Uuden oppiminen ja taitojen kehittäminen lisää fyysisen pätevyyden tunnetta. Lapsella on synnynnäinen tarve kehittyä taitavammaksi. (Sääkslahti 2018, 104–106.)

Sääkslahden (2018, 107–109) mukaan liikunta ja leikki lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kasvattajan ohjaamat leikit lisäävät tehokkaasti yhteisöllisyyden syntymistä, mikäli se sisältää yhteistä tekemistä ja siinä pyritään yhteisen päämäärän saavuttamiseen. Pelit ja leikit haastavat lapsen eettismoraalista kehitystä, kun lapsi joutuu sitoutumaan leikin sääntöihin. Jos sääntöjä ei noudata, jää leikistä ulkopuolelle.

Erik H. Eriksonin mukaan ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana on itsenäisyyden ja häpeän kehitystehtävä. Tällöin lapsi harjoittelee psyykkistä itsenäisyyttä vanhemmastaan. Jos lapsi kokee oman ympäristönsä ja itsensä epäluotettavaksi, seuraava kehitystehtävä on haastava ja lapsi tuntee helposti häpeää. 4–5 vuoden iässä on aloitteellisuuden ja syyllisyydentunteen kehitysvaihe. Lapsi kohtaa syyllisyyden tunteita ja pohtii, miten aloitteellinen hän itse uskaltaa olla. Tässä vaiheessa onkin tärkeää, että aikuinen ei toru eikä tuomitse lapsen kyselyä sekä tiedonhalua ja uteliaisuutta. Jos näin käy, lapselle tulee syyllinen olo ja aloitteellisuuden tunne kärsii. (Vilén, ym. 2006, 151.)

2.3 Sosioemotionaalinen kehitys

Sääkslahden (2018, 11) mukaan sosioemotionaalinen kehitys ja psyykkinen kehitys ovat lähellä toisiaan. Sosiaaliemotionaalisen kehitykseen ajatellaan kuuluvaksi tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Nämä taidot edellyttävät lapselta kuuntelemaan, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, tekemään yhteistyötä ja samaistumista toisen ihmisen tunteisiin.

Emotionaalinen pätevyys syntyy auttamiskokemuksista ja toisten tunteisiin samaistumisesta sekä häviämisen tunteiden sietämisestä. Sosioemotionaalinen pätevyys taas syntyy siitä, miten lapsi ottaa kontaktia toisiin, miten hän tekee yhteistyötä ja miten tuntee empatiaa toisia kohtaan. (Sääkslahti 2018, 111.)

Sääkslahti (2018, 112) kirjoittaa kirjassaan myös siitä, että tunteet antavat lapselle tärkeää tietoa itsestään. Tunteet varoittavat vaarasta tai turvallisuudesta, ja tuottavat erilaisia mielialoja. Lapselle tulee tehdä selväksi, että hänellä on lupa tuntea kaikenlaisia tunteita. Tätä kautta lapsi voi oppia tunnistamaan omat tunteensa. Tunteiden ilmaisua opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Leikki- ja pelitilanteissa lasten omat temperamentit näkyvät. Toiset lapsista ovat herkempiä, kuin toiset. Toiset lapset reagoivat hyvin voimakkaasti joissain tilanteissa. Voimakkaasti reagoivat lapset voivat kasvattajan tuella hillitsemään tunteitaan ja omaksumaan sosiaalista vastuuta omista toimintatavoistaan. Samoin keskittymiseen liittyvät piirteet korostuvat liikuntatilanteissa. Liikunnassa keskittyvät lapset ovat sinnikkäitä ja lapset, jotka häiriintyvät helposti luovuttavat nopeasti. (Sääkslahti 2018, 114–115.)

3-vuotias lapsi on kiinnostunut leikkikavereista ja hän harjoittelee, miten leikitään yhdessä muiden kanssa ja millaisia sääntöjä leikeissä on. Lapsi kokeilee rajojaan, mutta jos suhde hoivaajaan on luottavainen, niin lapsi ymmärtää, että rajat luovat turvallisuutta. Lapsi ei vielä kykene toimimaan yksin arkipäivän sosiaalisissa tilanteissa, mutta pieniä hetkiä tämäkin jo onnistuu. Tässä iässä lapsi myös pitää kovasti aikuisen kanssa leikkimisestä. (Vilén, ym. 2006, 159.)

Vilénin ym. (2006, 159–160) mukaan nelivuotiaana lapsi on edelleen kiinnostunut leikkikavereista ja hän kyseleekin heidän peräänsä. Lapsi osaa leikkiä kavereiden kanssa pienessä ryhmässä tai kahdestaan, joskin tarvitsee aikuisen tukea ristiriitojen syntyessä ja sääntöjen unohtuessa. Lasta kiinnostavat etenkin rooli-leikit, mutta muutkin uudet leikit ovat mieluisia. Lapsi tiedostaa, miten hänen tulisi käyttäytyä erilaisissa arkipäivän tilanteissa, muttei vielä ole kykeneväinen hallitsemaan omia tunteitaan niin, että se onnistuisi. Lasta myös kiinnostaa kovasti, mitä muut lapset hänestä puhuvat.

5-vuotiaalle lapselle kaverit ja heidän luonaan yksin kyläily on tärkeää. Leikkihetket ovat jo pitkiä ja samoja leikkejä halutaan jatkaa muinakin päivinä. Lapsi pystyy toimimaan isossakin ryhmässä, kunhan aikuisen ohjaus on riittävää. Ristiriitalanteistakin voidaan jo selvitä itse kavereiden kanssa, mutta usein siihen tarvitaan aikuisen tukea. Lapsi alkaa ymmärtämään, milloin toisesta lapsesta tuntuu pahalta, muttei kuitenkaan välttämättä vielä pysty olemaan toimimatta niin. Kuitenkin lapsi harjoittelee toisten lohduttamista. Vanhempien taitoja ihaillaan, mikä näkyy usein myös lasten leikeissä. Leikin avulla myös harjoitellaan erilaisia vuorovaikutustaitoja. (Vilén, ym. 2006, 160.)

2.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiiviseen kehitykseen ajatellaan kuuluvaksi havaitseminen, kieli ja muistaminen. Nämä tekijät vaikuttavat motoristen taitojen oppimiseen, kehitykseen ja lapsen tapaan aistia ja kokea tunteita ja tuntemuksia. Kasvattaja voi tukea lapsen kognitiivista kehitystä kannustamalla kokeilemaan ja pohtimaan liikkumisessaan syy-seuraussuhteita. (Sääkslahti 2018, 89–92.)

Kielen ja ihmettelyn kehityksen suhteen 3-vuotias lapsi oppii noin 10 sanaa päivän aikana. Hän pystyy jo käyttämään 3–5 sanan lauseita ja osaa taivuttaa verbejä eri persoonamuodoissa sekä aikamuodoissa. Parivertailussa lapsi osaa käyttää komparatiivia, esimerkiksi ”tämä on isompi pallo”. Kolmevuotias kyselee

paljon ja on kiinnostunut uusista taidoista. Keskittyminen onnistuu jo vähän pidempään, mutta lapsi tarvitsee kuitenkin paljon tukea aikuiselta. (Vilén, ym. 2006, 146.)

Vilénin ym. (2006, 146) mukaan nelivuotias lapsi osaa jo muodostaa 5–6 sanan lauseita ja hänkin kyselee paljon, nyt tosin miksi-kysymyksiä. Lapsi on kiinnostunut siitä, mitä maailmassa tapahtuu ja miksi. Sanavarasto on jo joitakin tuhansia sanoja. Leikeissä nelivuotias käyttää jo paljon mielikuvitusta. Tässä iässä opetellaan laskemaan asioiden ja esineiden lukumääriä.

5-vuotiaana lapsella on hallussa äidinkielen taivutussäännöt. Tarinoiden ja tapahtumien kerronta on jo sellaisella tasolla, että kuulija voi pysyä kerronnassa mukana. Puhuttu kieli on kuitenkin vielä hyvin paljon konkretian tasolla. Lapsen puhe on sujuvaa ja ymmärrettävää ja myös vaikeat äänteet onnistuvat. Viisivuotias lapsi voi jo muistaa kolmiosaisia ohjeita ja osata yksinkertaisia, pienten lukumäärien laskuja käyttäessään sormia apunaan laskemisessa. Tässä iässä harjoitellaan ryhmässä keskittymistä. (Vilén, ym. 2006, 146.)

Lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täytyminen auttaa lasta keskittymään. Ylivirkeät ja samoin väsyneet lapset herpaantuvat helposti. Oppimisvaikeudet ovat myös yhteydessä liikuntaan ja motorisiin taitoihin. Oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia tutkittaessa on havaittu heikkoa kehonhahmotusta, tasapainottelun vaikeuksia, heikkoja hienomotorisia taitoja ja heikkoa tilanhahmotusta. (Sääkslahti 2018, 100–101.)

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

3.1 Varhaiskasvatus Suomessa

Varhaiskasvatus on 0–6-vuotiaan lapsen tavoitteellista kasvattamista ja hoitamista, pedagogiikkaa painottaen. Varhaiskasvatusta voi järjestää päiväkotitoi-

mintana, perhepäivähoitona ja avoimena varhaiskasvatustoimintana, kuten kerhoina. Varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen elämässä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä, sekä edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Varhaiskasvatus mahdollistaa huoltajan opiskelun ja työssäkäynnin, mutta se ei suinkaan ole varhaiskasvatuksen pääasiallinen tarkoitus. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma. Tällä tavoin on voitu varmistaa, että koko maassa lapset saavat yhdenvertaista varhaiskasvatusta. (Opetushallitus 2019.) Suunnitelma myös ohjaa varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on kerrottu toteuttamisen keskeiset sisällöt, järjestäjän ja vanhempien/muiden huoltajien välisestä yhteistyöstä ja lisäksi myös monialaisesta yhteistyöstä. Varhaiskasvatussuunnitelman on tarkoitus toteuttaa varhaiskasvatuslaissa kerrottuja tavoitteita, joita ovat:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi alueilla on omat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Nämä suunnitelmat laatii kunta, kuntayhtymä tai yksityinen palveluntuottaja tilanteen mukaan. Paikallisissa suunnitelmissa huomioidaan pedagogiset painotukset sekä muita valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita täydentäviä asioita, jotka ovat varhaiskasvatuksen järjestämisen kannalta merkityksellisiä. Kunnat voivat myös niin halutessaan tehdä yhteisen paikallisen suunnitelman. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Lisäksi jokaiselle päivähoidossa olevalle lapselle tehdään oma suunnitelma yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa (Opetushallitus 2019). Tähän suunnitelmaan kirjataan tavoitteet lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisen suhteen ja se, miten varhaiskasvatusta toteutetaan, jotta näihin tavoitteisiin päästäisiin. Suunnitelmaan kerrotaan myös mahdolliset tuen tarpeet, tukitoimenpiteet sekä se, miten ne toteutetaan. Suunnitelma tehdään yhdessä lapsen huoltajien ja lapsen opetuksesta, kasvatuksesta ja hoidosta vastaavien henkilöiden kanssa. On myös tärkeää selvittää lapsen mielipide suunnitelmaa tehdessä. Päiväkodissa suunnitelman teosta vastaa varhaiskasvatuksen opettaja. Suunnitelmaa ja sen toteutumista on myös arvioita ja tarkistettava säännöllisesti ainakin kerran vuodessa ja useamminkin silloin, jos lapsen tarpeet muuttuvat. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

3.2 Liikuntasuositukset varhaislapsuudessa

Alle kouluikäisen lapsen suositeltu liikuntamäärä on kolme tuntia päivässä. Liikunnan tulisi koostua kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. Kaksi tuntia päivässä tulisi käyttää kevyeen liikuntaan ja reippaaseen ulkoiluun. Yhden tunnin ajan päivässä liikunnan tulisi olla fyysisesti aktiivista ja vauhdikasta. (Tammelin 2017, 55–56.) Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi trampoliinilla hyppiminen, kovasti juokseminen, kiinniottoleikit, painiminen tai nujuaminen tai hiihtäminen. Reipasta liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, potkulautailu, luistelu, pallopelit tai polkupyöräily. Kevyttä liikuntaa on esimerkiksi hidas kävely, pallon heittäminen ja kiinniottaminen, keinuminen tai arjen askareet

kuten pukeminen ja riisuminen. Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus eli lähes passiivista toimintaa ovat esimerkiksi paikoillaan istuminen, hiekkakakkujen tekeminen tai palapelin kokoaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

Lasten ei kannata istua tuntia pidempää aikaa kerrallaan paikoillaan. Pienille lapsille ei voida laatia tarkkoja terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia. Pieni lapsi leikkii ja liikkuu ilosta, uteliaisuudesta ja halusta kokeilla uusia asioita. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja motorisia taitoja harjoittavaa. (Tammelin 2017, 55–56.) Liikkuminen, leikkiminen ja touhuaminen ovat lapselle luonteenomaisia asioita. Lapset oppivat uusia asioita etenkin toiminallisesti päästessään tutkimaan, kokeilemaan, yrittämään ja erehtymään. Tästä syystä lapselle ei ole ominaista olla pitkiä aikoja paikoillaan tai istualtaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Turvallinen kasvuympäristö, uni, liikunta ja ravinto turvaavat fyysisen kehityksen. Nivelten ja jänteiden liikeratojen ylläpito vaatii monipuolista liikkumista ja leikkimistä. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa harjoitella liikkumista ja leikkiä. Puutteelliset liikuntataidot ovat tutkitusti yhteydessä erilaisiin oppimisen ongelmiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 487.) Kun lapset leikkivät yhdessä muiden lasten kanssa monipuolisissa ympäristöissä ympäri vuoden, motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti. Oppimista edesauttaa se, ettei aseteta turhia kieltoja ja olla liian turvallisuushakuisia. Kaikki erilaiset ympäristöt ja tilat ovat lapselle kiinnostavia paikkoja liikkumiseen. Aikuisten tulisi mahdollistaa se, että lapset voivat itse etsiä ja kokeilla eri tapoja liikkumiseen, kehonhallintaan ja itseilmaisuun. Lapsille on myös tärkeää, että he voivat itse muokata ympäristöjä omiin, myös fyysisesti aktiivisiin, leikkeihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

On tärkeää, että liikuntavälineet ovat helposti saatavilla ja vapaassa käytössä, jotta liikkuminen ja leikki ovat monipuolisia. Ohjatun liikunnan tulee olla suunniteltu lapsia kuunnellen. Ohjatun liikunnan on myös tärkeää antaa lapsille mahdollisuus onnistumisiin, uuden oppimiseen ja liikunnasta nauttimiseen yksin ja muiden lasten kanssa. Jokainen lapsi on erilainen ja tämä täytyy ottaa huomioon myös toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Pönkön ja Sääkslahden (2018, 489) mukaan liikunta- ja leikki-tilanteet herättävät lapsissa voimakkaita tunteita. Nämä tilanteet ovat loistavia hetkiä opettaa lapsille tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisun säätelyä. Liikunnassa lapset jaetaan usein ryhmiin tai joukkueisiin. Tätä kautta lapsi kokee yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteita. Liikuntatilanteet ja pelit haastavat lapsen eettisen ja moraalisen kehityksen. Lapsi oppii myös syy-seuraussuhteita useissa tilanteissa, esimerkiksi jos joutuu pois leikistä sääntöjen rikkomisen vuoksi.

3.3 Liikunta varhaiskasvatussuunnitelmassa

Varhaiskasvatussuunnitelmassa yksi oppimisen alueista on nimeltään Kasvan, liikun ja kehityn. Yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä yhdessä huoltajien kanssa on muodostaa lapselle perusta sellaiselle elämäntavalle, joka edistää hänen terveyttään, hyvinvointiaan sekä fyysistä aktiivisuuttaan. Huoltajien kanssa tehdään myös yhteistyötä sen suhteen, että lapset innostuisivat liikkumaan myös vapaa-ajalla monipuolisesti. Tavoitteena on, että lapsi kokisi liikunnan tuovan hänelle iloa sekä se, että lapsi innostuisi liikkumisesta ja harrastaisi sitä monipuolisesti. Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan ulkoilemaan ja liikkumaan niin ohjautusti kuin omaehtoisestikin, niin sisällä kuin ulkonakin. Jotta lapsen terve kasvu, kehitys, oppiminen ja hyvinvointi toteutuisi, täytyy lapsen arjessa olla riittävästi fyysistä aktiivisuutta. Tästä syystä onkin tärkeää, että liikuntakasvatus on luonteeltaan säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista. On tärkeää, että lapsi pääsee liikkumaan myös ryhmässä, jotta hänen sosiaaliset taitonsa, kuten esimerkiksi vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitonsa kehittyvät. (Opetushallitus 2018.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös edesauttaa lapsen motoristen perustaitojen sekä kehonhallinnan ja -tuntemuksen kehittymistä. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi liikkumis-, tasapaino- sekä välineenkäsittelytaidot. Liikuntahetkissä käytetään eri aisteja sekä erilaisia välineitä, joiden tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan. Myös erilaisiin liikuntaleikkeihin tutustuttaminen kuuluu

varhaiskasvatuksen tehtäviin. Näitä leikkejä ovat esimerkiksi satu- ja musiikkiliikunta sekä perinteiset pihaleikit. Varhaiskasvatuksen täytyy myös varmistaa, että lapsilla on mahdollisuuksia päästä oppimaan eri vuodenajoille ominaisia tapoja liikkua. Motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on keskeisessä asemassa, sillä lapsen kokonaisvaltainen kehitys ja motorinen oppiminen on riippuvaista säännöllisestä ja ohjatusta liikunnasta. Varhaiskasvatuksen ympäristöjen tulee olla sellaisia, että lapset pystyvät liikkumaan monipuolisesti pitkin päivää eri tilanteissa. Myös päivän ja toiminnan sisältöjen tulee olla sellaisia, että liikkuminen on mahdollista. Liikuntavälineiden saavutettavuus ja käytettävyyys sekä turvallisuus myös omaehtoisen liikunnan aikana täytyy taata, jotta liikkuminen onnistuu mahdollisimman monipuolisesti. (Opetushallitus 2018.)

4 Varhaiskasvattajat liikuntakasvattajina

Soinin ja Sääkslahden (2017, 136–137) mukaan Suomessa lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä puolet voi toteutua päiväkotipäivän aikana. Tähän vaikuttaa kuitenkin esimerkiksi lapsen hoitopäivän pituus. On tutkittu, että päiväkodin sisätiloissa toiminta on fyysiseltä intensiteetiltään erittäin kevyttä. Tämä selittyy sillä, että usein sisätiloissa leikit ovat rauhallisia ja niissä käytetään leluja. Juoksua, kiipeilyä ja työntämistä nähdään sisätiloissa hyvin harvoin. Ulkona tapahtuva leikkiminen on selkeästi kuormittavampaa. Päiväkodin pihan alusta, leikkivälineet ja avoin leikkikenttä voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi ulkoilutilanteisiin tarvitaan ohjattuja liikuntatuokioita ja aikuisia, jotka osallistuvat lasten leikkeihin. Nykyisellä ohjattujen tuokioiden määrällä suositusten mukaiset liikuntamäärät eivät toteudu päiväkodeissa.

Luvussa 3 kerroimme varhaiskasvatussuunnitelmasta ja sen sisällöstä sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Pönkön ja Sääkslahden (2017, 489) mukaan varhaiskasvatussuunnitelma antaa varhaiskasvattajille lähtökohdat liikuntakasvatuksen toteuttamiselle, mutta suurin vastuu toiminnan suunnittelusta ja järjestämisestä jää varhaiskasvattajille. Useissa päiväkodeissa on käytössä

vuosisuunnitelma, joka ohjaa toimintaa vuodenaikojen mukaan. Huolellinen ja tavoitteellinen suunnittelu on avainasemassa, jotta päiväkotit voi tarjota monipuolista ja lasten tarpeisiin vastaavaa liikuntakasvatusta kaikille lapsille. Varhaiskasvattajien on otettava lapset huomioon yksilöinä, omine taitoineen ja haasteineen.

4.1 Liikuntapedagogiikka

Yksi varhaiskasvattajien tehtävistä on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Nämä ovat myös liikuntapedagogiikan kaksi päätehtävää. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien taitojen ja tietojen opettamista. Tavoitteena on motivoida lapsia liikkumaan ja tarjota heille positiivisia kokemuksia liikunnan parissa. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa käytännössä liikuntaa työvälineenä lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Suunnitelmallisen liikuntapedagogiikan tavoite on tukea lapsen sosioemotionaalista, kognitiivista, psyykkistä ja fyysistä kehitystä. Nämä on kirjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 14–15.)

Yksi keskeinen liikuntapedagogiikan tavoite on liikuntataitojen oppiminen. Liikuntataidot ovat niitä liikkumisen ja liikunnan harrastamisen sekä toimintakyvyn osia, jotka mahdollistavat liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen jo pienestä pitäen. Riittävät liikuntataidot auttavat ihmistä selviämään normaalissa elämässä kohtaamistaan fyysisistä haasteista. Liikuntapedagogiikan toinen tärkeä tavoite on tukea lasten myönteisen minäkäsityksen rakentumista. Liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita erilaisissa liikkumiseen ja liikuntaan liittyvissä tehtävissä. Onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota liikkumiseen ja harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. Onnistumisen kokemusten lisäksi riemu uusista oivalluksista ja uuden oppimisesta tukevat minäkäsityksen muodostumista. (Jaakkola ym. 2017, 16.) Laakson (2007, 22) mukaan liikunta tarjoaa keinon myös itseilmaisulle ja luovuudelle. Liikunta sisältää paljon ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Liikuntakasvatus voi siis olla osa myös kulttuuri- ja taidekasvatusta. Liikunta on osa kansallista liikuntaperintöä, mikä heijastuu harrastettavissa liikuntamuodoissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin

keskeisin määrittäjä on vuodenaajat. Vuodenaikojen vaihtelu tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen hyvin erilaisissa olosuhteissa.

Jaakkolan ym. (2017, 14–16) mukaan liikuntaa järjestetään päiväkodeissa usein ryhminä ja joukkueina. Liikunta tarjoaa erinomaisen tilaisuuden tukea lasten sosioemotionaalista kehitystä. Myös negatiiviset tunteet ja niiden ratkaisukeskeinen käsittely kuuluvat liikuntapedagogiikkaan. Näin käännetään epäonnistumiset ja tappiot opettavaisiksi tapahtumiksi lapsille. Liikunta tarjoaa tilaisuuden oppia oikeaa ja väärää, sekä opettaa lapsia noudattamaan sääntöjä leikin ja pelien kautta.

4.2 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen

Lapsen päivä päiväkodissa tulee suunnitella niin, että hänellä on mahdollisuus liikkua sisällä ja ulkona. Varhaiskasvattajien tulee järjestää liikuntakasvatusta päivittäin, mukaan lukien omaehtoisen liikunnan. Varhaiskasvattajien tulee huomioida lasten yksilölliset kehittämistarpeet ja järjestää toimintaa, joka tukee lapsen kehitystä. Liikuntaa tulisi järjestää pitkin päivää. Esimerkiksi aamu- ja taukojumpat ovat hyviä keinoja liikuttaa lasta. Siirtymä- ja odotustilanteet ovat hetkiä, joissa lapsia on hyvä liikuttaa istumisen sijaan. Pienet lapset ovat kykeneviä keskittymään 10–60 minuutin mittaisiin tuokioihin ja liian pitkiä ohjattuja tuokioita kannattaa välttää. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 494–495.)

Pönkön ja Sääkslahden (2017, 489) mukaan onnistumisen kokemukset ovat lapsille tärkeitä. Haasteellisista tehtävistä suoriutuminen tuottaa lapselle mielihyvää ja kehittää liikuntataitoja, ja samalla motivoi lasta kokeilemaan uusia haastavia asioita. Lapsi oppii kokeilemalla, ja aikuisen tehtävä liikuntatuokioilla on rohkaista lapsia yrittämään itsenäisesti, ja kokeilemaan uudestaan, jos heti ei suju. Tärkeää liikuntatuokioilla on kiinnittää huomiota siihen, että lapsi saa olla koko ajan liikkeessä toimintatuokioiden aikana, eikä aikaa kulu esimerkiksi jonottamiseen.

4.3 Omaehtoinen liikkuminen

Yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnasta saatavaa iloa. Lapsia tulee kannustaa liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun, kaikkina vuodenaikoina. Lapsilla tulee olla ohjatun liikunnan lisäksi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan päivittäin. Omaehtoinen liikunta tulee mahdollistaa niin sisällä, kuin ulkonakin. Henkilöstön tehtävänä on suunnitella hoitopäivät siten, että lapset voivat nauttia monipuolisesta liikkumisesta erilaisissa tilanteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että toiminnan sisällöt sekä sisä- ja ulkoympäristö muokataan sellaisiksi, että ne mahdollistavat liikkumisen. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Opetushallitus 2018, 47–48.)

Pienten lasten liikkumisessa ympäristön merkitys korostuu. Vapaan leikin mahdollisuuden tarjoaminen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaympäristön tulee olla sellainen, joka innostaa liikkumaan ja kokeilemaan. Kun ympäristö on kiinnostava, herää lapsella halu tutkia ja kokeilla asioita. Tämä pätee niin sisä- kuin ulkotiloihinkin. Ympäristö, jota lapsi voi muokata mielensä mukaan leikin aikana auttaa lasta ilmaisemaan itseään. Varhaiskasvattajien tehtävä on tehdä päiväkotiympäristöstä sellainen, joka palvelee lapsen kehitystä, eikä estä lasta harjoittelemasta ja liikkumasta. Erilaiset pihalla sijaitsevat leikkialueet, nurmialueet, tasaiset asfalttialueet sekä vapaasti käytettävät leikkivälineet innostavat lapsia liikkumaan. Ympäristön turvallisuus on tärkeää huomioida. Vaihtuvat vuodenaajat tarjoavat mahdollisuuksia ulkoalueiden muokkaamiseen. Talvella voidaan rakentaa lumikasoja, jotka innostavat mäenlaskuun ja vuorenvalloitukseen. Aikuisen aktiivisuus, osallistuminen ja innostaminen auttaa lapsia lähtemään mukaan toimintaan. Kun lasten omaehtoinen leikki lisääntyy ja he oppivat leikkien säännöt, kasvattajien rooli vähenee. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 495–496.)

5 Aikaisemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset

Tutustuimme aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin. Aihetta on tutkittu monissa eri päiväkodeissa ympäri Suomea. Esimerkiksi Jarkko Veikkola on vuonna 2018 tehnyt tutkimuksen Alavuden kaupungin varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen toteutumisesta. Tutkimus oli laadullinen ja toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (Veikkola 2018, 2). Tuloksissa käy ilmi, että liikuntakasvatukseen panostetaan ja se on varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa tutkimukseen osallistuneissa varhaiskasvatuksen yksiköissä. Päiväkodeissa toteutetaan lapsilähtöistä ja suunnitelmallista liikuntaa, joka tukee sekä lapsen kokonaisvaltaista että motorista kasvua ja kehitystä. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen toteutuskeinoja olivat esimerkiksi lasten osallistaminen, kasvatusympäristön muokkaaminen, lapsen omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen ja varhaiskasvattajien heittäytyminen liikkumiseen. (Veikkola 2018, 39–40.)

Sanna Kyllönen on tehnyt laadullisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli karottaa varhaiskasvattajien näkemyksiä omasta roolistaan lasten liikunnan toteuttajana. Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä oli kyselylomake, johon vastasi 9 varhaiskasvattajaa. Opinnäytetyö sisälsi myös toiminnallisen osuuden. (Kyllönen 2013, 1–2.) Tutkimustulosten perusteella varhaiskasvattaja ymmärtävät liikunnan merkityksen lapsen kehityksessä. Tuloksissa havaittiin mm. varhaiskasvattajien omien asenteiden vaikutus liikunnan järjestämiseen ja mahdolliseksi kehityskohteeksi nousi lasten osallisuuden lisääminen. Lisäksi kehitettävää löytyi laadukkaan liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. (Kyllönen 2013, 30–31).

Suvi Piironen opinnäytetyö vuodelta 2017 on toteutettu myös haastattelulomakeilla. Tässä opinnäytetyössä tutkimukseen osallistuneita ei ollut rajattu pelkästään lastentarhanopettajiin, vaan osallistujia oli eri ammattiryhmistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toimia pohjana mahdolliselle kehitystyölle kyseisessä varhaiskasvatuksen yksikössä. Laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttaminen koettiin olevan lähtöisin luovasta ja motivoituneesta varhaiskasvattajasta. Esiin

nousi etenkin sääntökeskeisyyden negatiivinen vaikutus lastenliikuntaan. (Piironen 2017, 1.) Tuloksissa kävi ilmi, että uusin varhaiskasvatussuunnitelma on otettu haltuun kyseisessä päiväkodissa ja päiväkotitoiminta on innostunut kehittämään toimintaa entistä lapsilähtöisemmäksi. Haasteena esiin nousi päiväkodin resurssipula. (Piironen 2017, 22–24.)

Sanna Kärki on tehnyt vuonna 2015 pro gradu -tutkielman nimeltä ”Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana”. Hän tutki liikuntakasvatukseen liittyviä käsityksiä ja niiden toteuttamista ammatti-identiteetin kautta. Tutkimukseen osallistui 15 varhaiskasvatuksen opettajaa neljästä erikokoisesta Länsi-Suomen kunnasta. Tutkimus toteutettiin lomakehaastatteluna. Liikunnan merkitys nähtiin vastaajien keskuudessa tärkeäksi ja lastentarhanopettajat toteuttivat sitä monipuolisesti. Kehittämistä löytyi liikuntakasvatukseen liittyvän tiedon puolesta. Lastentarhanopettajat painottivat liikuntakasvatusta paljon, ja oman toiminnan ja päiväkodin kulttuurin kautta he pyrkivät edesauttamaan lasten liikkumista niin sisällä kuin ulkonakin. (Kärki 2015, 2–3.)

Jyväskylän yliopistolla on tutkittu 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodeissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 3-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja intensiivisyys sekä samalla selvittää, miten Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) täyttyvät kahden tunnin reippaan liikunnan osalta tutkimukseen osallistuvilla lapsilla. Tutkimukseen kerättiin aineistoa 14 päiväkodista ja hyväksyttävää aineistoa saatiin yhteensä 74 lapselta. Aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyksimittareilla. Mittareilla saatujen tulosten perusteella suurin osa päivän aikana tapahtuvasta liikunnasta oli erittäin kevyttä ja yksikään tutkimukseen osallistuva lapsi ei liikkunut Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaisesti reippaasti kahta tuntia päivittäin. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2012, 1.)

Toinen Jyväskylän yliopistolla tehty tutkimus on hyvin samantyyppinen kuin edellisessä kappaleessa kuvattu tutkimus. Sen aiheena on ollut 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvatuksen työntekijöiden kannustuksen merkitys siihen. Tutkimukseen osallistui lapsia 14 päiväkodista ja tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla. Tuloksista selvisi, että vuodenaika

vaikutti erittäin merkitsevästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset olivat huomattavasti aktiivisempia elo-syyskuussa, kun taas tammi-helmikuussa aktiivisuus oli matalampaa. Tutkimuksessa selvisi myös, että lapsia kannustettiin fyysiseen aktiivisuuteen vain harvoin. Tulosten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus olisi huomattavasti suurempaa silloin, kun lasta kannustettaisiin. (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääksjärvi & Poskiparta 2013, 1.)

Kathrine Bjørgen on tutkinut ulkoympäristöjen tarjoamien mahdollisuuksien vaikutuksia 3–5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Aineisto kerättiin yhdestä päiväkodista Norjassa ja tutkimukseen osallistui 24 lasta. Aineisto kerättiin havainnoimalla videoista, joita kuvattiin eri vuodenaikoina luonnon ympäristöissä ja päiväkodin ulkoilualueilla. Tulokset osoittivat, että lapset saavuttavat korkean fyysisen aktiivisuuden tasot useammin luonnon ympäristöissä kuin päiväkodin omilla ulkoilualueilla. (Bjørgen 2016, 1–4.)

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat liikuntakasvatuksen järjestämisen ja toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksat. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Kontiolahden kunnalle tietoa siitä, nouseeko esiin kehittämiskohteita ja miten liikuntakasvatusta toteutetaan eri päiväkodeissa. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Kohderyhmämme oli varhaiskasvatuksen opettajat eri päiväkodeista. Haastattelimme viittä työntekijää 3–5-vuotiaiden lasten ryhmistä.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Miten varhaiskasvattajat kokevat liikuntakasvatuksen järjestämisen osana työtään?

2. Miten lasten liikuntasuositukset toteutuvat Kontiolahden alueen päiväko-deissa?

6.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Laadullinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jonka avulla pyritään löydöksiin ilman määrällisiä keinoja (Strauss & Corbin 1990, Kanasen 2014 mukaan). Määrällinen tutkimus perustuu lukuihin, kun taas laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä, tulkita ja ymmärtää sitä syvällisemmin. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten kuinka ihmiset kokevat ja näkevät jonkin asian. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on kontaktissa tutkittavan kanssa, ja tavanomaisia tutkimustapoja ovat haastattelut ja havainnointi. (Kananen 2014, 18–20.) Koska halusimme saada tietoa nimenomaan siitä, millaista liikuntakasvatusta järjestetään, päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena.

Kanasen (2014, 27–28) mukaan kerätyllä aineistolla vastataan tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä ovat mm. haastattelut, kyselyt ja havainnointi. Kerättyä aineistoa analysoidaan erilaisin menetelmin, ja sen tuloksena saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tässä opinnäytetyössä toteutimme tiedonkeruun puolistrukturoidulla haastattelulla, eli teemahaastattelulla.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, mutta kuitenkin kaukana strukturoidusta haastattelusta. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu siksi, että haastattelun aihepiiri ja teema ovat kaikille haastateltaville sama. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa teemojen rinnalle määritellään valmiita haastattelukysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48.) Keskustelimme toimeksiantajan kanssa, tarvitsemmeko tutkimuslupia ja mistä asioista lähdemme haastattelemaan. Tutkimuslupia emme tarvitseet. Käydyistä keskusteluista nousi esiin se, miten liikuntaa järjestetään, miten varhaiskasvattajat kokevat liikunnan järjestämisen ja nouseeko esiin haasteita ja kehittämiskohteita. Tämän perusteella valit-

simme haastattelurungon (liite 1) teemoiksi Liikunnan järjestäminen päiväko-
deissa, Kokemukset liikuntakasvatuksen järjestämisestä sekä Haasteet ja kehi-
tyskohteet. Tämän jälkeen pohdimme, millä kysymyksillä saisimme vastauksia
tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tutustuimme aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin,
joista saimme ideoita haastattelukysymyksiä varten.

Puolistrukturoidun teemahaastattelun kysymyksillä ei ole tarkkoja muotoja ja jär-
jestyksiä, joten tilaa jää haastateltavan ja haastattelijan väliselle vuorovaikutuk-
selle ja lisäkysymyksille. Haastattelu ei kuitenkaan ole niin vapaamuotoinen, kuin
esimerkiksi syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48.) Ruusuvuoren (2010,
425) mukaan haastattelijan kysymysmuoto voi kuitenkin vaikuttaa siihen saatuun
vastaukseen. Tässä tutkimuksessa kysymykset esitettiin jokaiselle haastatelta-
valle siten kuin ne haastattelurungossa lukevat. Tällä haluttiin varmistaa se, että
kysymysmuoto ei muuttuisi haastateltavien välillä ja vastaukset olisivat samoihin
kysymyksiin. Käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua, sillä halusimme
saada vastaukset tiettyihin, samoihin kysymyksiin, mutta halusimme kuitenkin jät-
tää tilaa myös lisäkysymyksille ja keskustelulle.

Haastattelut ovat aina vuorovaikutustilanteita. Haastattelu voi muistuttaa norma-
alia keskustelutilannetta, mutta siinä on aina tietty päämäärä. Haastattelijä pyrkii
saamaan vastauksia kysymyksiin ja ohjaa keskustelua. Asetelmana keskustelu
on sellainen, jossa haastattelijä kysyy ja haastateltava vastaa kysymykseen.
Suurin ero normaaliin vuorovaikutustilanteeseen on se, että haastattelu nauhoi-
tetaan ja haastattelijä kirjoittaa muistiinpanoja. On tavallista, että haastattelijä
osallistuu keskusteluun antamalla haastateltavalle palautetta, osoittavansa ym-
märtävänsä ja rohkaisemalla puhumaan lisää. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 39–
44.) Tätä tutkimusta tehdessä oli tärkeää saada haastateltavien olo mukavaksi.
Ajatuksena oli, että haastattelu sujuisi keskustellen ja haastateltava ei kokisi ti-
lannetta epämieluisana kuulusteluna. Nyökkäilyt, eleet ja kommentit osoittivat
haastateltavalle, että hänen sanomansa ymmärretään ja siitä ollaan kiinnostu-
neita.

Päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, mistä päiväkodeista haastateltavat valitaan. Tulimme myös siihen tulokseen, että toteutamme haastattelut yksilöhaastatteluina. Otimme yhteyttä kuuden eri päiväkodin johtajiin, ja he saivat yhdessä työntekijöidensä kanssa sopia, olisiko joku halukas osallistumaan haastatteluun. Yhdestä päiväkodista emme saaneet vastausta, joten tutkimustamme varten haastattelimme yhteensä viittä varhaiskasvatuksen opettajaa 3–5-vuotiaiden ryhmistä Kontiolahden kunnan alueelta. Jokainen haastateltava oli eri päiväkodista. Päiväkodit erosivat toisistaan sijaintinsa ja kokonsa puolesta. Haastattelut toteutettiin helmikuun 2020 aikana päiväkotien omissa tiloissa. Toivoimme jo saatekirjeessä, että haastateltavat varaisivat haastattelua varten rauhallisen tilan noin tunnin ajaksi. Rauhallista tilaa pyysimme sen vuoksi, että päiväkodin vilske ja hälinä ei häiritsisi haastateltavaa, mutta myös nauhoituksen onnistumisen vuoksi. Haastatteluiden nauhoittamiseen pyysimme kirjalliset suostumukset (liite 2). Haastattelut nauhoitettiin kahdella puhelimella. Tämän lisäksi haastattelijoista toinen kirjasi vastaukset ylös paperille siltä varalta, että nauhoitteet eivät jostain syystä toimisikaan.

Emme lähettäneet haastattelukysymyksiä haastateltaville etukäteen, jotta saisimme nimenomaan haastateltavien omia kokemuksia emmekä opeteltuja vastauksia. Haastattelut toteutettiin kuitenkin niin, että haastateltava sai ensin nähdä kysymykset ja hetken miettiä vastauksia. Haastattelijat esitti kysymykset siinä järjestyksessä, kun ne haastattelulomakkeessa olivat. Haastattelijat esittivät välikysymyksiä tarpeen tullen. Jotkut haastattelut etenivät tarinamaisesti, jolloin joihinkin kysymyksiin ei saatu vastauksia, tai vastaus tuli esiin jonkin toisen kysymyksen kohdalla. Haastattelut olivat kestoaltaan 18–30-minuuttia pitkiä ja yhteensä äänitettyä aineistoa kertyi noin 110 minuuttia.

6.3 Litterointi

Tallensimme haastattelut ääninauhoille, jonka jälkeen litteroimme aineiston. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston muuntamista puheesta tekstiksi. Litterointi voidaan tehdä koko aineistosta, tai se voidaan tehdä valikoiden, esimerkiksi vain teema-alueista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138.) Litterointi tehtiin koko aineistosta.

Laadullisessa tutkimuksessa onkin varsin yleistä tehdä analyysi litteroidusta aineistosta. Litterointi on työlästä, mutta se lisää tutkijan vuoropuhelua aineiston kanssa. Tämä on tärkeää, sillä tutkimuksen edetessä tutkija määrittää, onko aineisto riittävä tutkimusongelman kannalta. Haastattelujen muuttaminen tekstimuotoon myös tekee analysointivaiheesta helpomman. Tärkeää on päättää, kuinka tarkasti aineiston litteroi. Tässä tutkimuksessa sisältö oli tärkein, eikä pikikutarkkaa litterointia tarvittu. Litteroinnin avulla myös perehdyttiin aineistoon entistäkin tarkemmin. On kuitenkin tarpeellista litteroida niin haastateltavien, kuin haastattelijoidenkin puheenvuorot. (Ruusuvuori 2010, 425.)

Litterointi olisi hyvä tehdä mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Yhden haastattelun litterointi kannattaa myös tehdä kerralla loppuun jo ennen seuraavan haastattelun tekemistä, mikäli se vain on mahdollista. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 44.) Litteroinnit tehtiin haastattelusta seuraavana päivänä. Nauhoitteet jaettiin siten, että molemmilla tutkimuksen tekijöillä oli omat haastattelut, joita litteroitiin. Muokkaamalla aineistoa haastateltavan sanoma voi muuttua. Litteroinnin tarkkuus on yhteydessä tutkimuksen luotettavuuteen. (Vilkkä 2016, 89–91.) Litteroidessa aineistoa varmistetaan haastateltavien anonymiteetti. Anonymiksi tekeminen tarkoittaa sitä, että poistetaan kaikki tiedot, joista haastateltava voitaisiin tunnistaa. Käytännössä haastattelussa esiin tulleet nimet, katujen nimet, työpaikat ja paikkakunnat muutetaan tai poistetaan litteroidusta tekstistä. Litteroijan on kuitenkin hyvä säilyttää alkuperäiset tiedot itsellään. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 375.) Poistimme tekstistä kaikki nimet, jotta haastateltavaa ei tunnisteta. Nauhoitteita ja litteroituja aineistoja ei myöskään pääse näkemään kuin vain tutkimuksen tekijät. Litteroitua aineistoa kertyi kaikkiaan 27 sivua. Litteroidussa aineistossa käytettiin fonttia Arial koossa 12, riviväli oli 1,5 ja tekstin reunat tasattiin molempiin reunoihin.

6.4 Teemoittelu

Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Näin on mahdollista vertailla teemojen esiintymistä

saadusta aineistosta, tässä tapauksessa haastatteluista. Ideana teemoittelussa on etsiä siis tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.)

Kun aineisto on kerätty jollakin teemahaastattelun menetelmällä ja tarkkaan purkamiseen ei ole syytä, voidaan muodostaa kortisto purkamista varten. Tämä voidaan tehdä tietokoneella ilman tekstianalyysiohjelmaa. Tässä tapauksessa teemoittelu tapahtuu leikkaa-liimaa-taktiikalla teemojen alle. Tällöin on syytä lisätä tunnistetiedot jokaiseen leikattavaan otteeseen. Tällainen aineiston purku helpottaa aineiston lukemista ja analysointia huomattavasti. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 141–143.) Tämä ei ole aina helppoa, sillä haastattelu ei välttämättä ole edennyt loogisesti teemasta teemaan, vaan vastauksia voi löytyä eri paikoista aineistossa. Tämän vuoksi haastattelut on luettava huolella läpi ja järjestettävä uudelleen teemojen alle. Aineistosta ei karsita mitään pois tässä vaiheessa. (Eskola 2018, 188–189.)

Seuraavassa vaiheessa tehdään itse analyysi. Tutkija lukee aineistonsa ja perehtyy siihen syvällisesti, ja tekee siitä omat tulkintansa. Tästä tehdään muistiinpanot, tai sen voi toteuttaa alleviivaamalla aineistosta merkittävät kohdat. Analyysin tehtävä on tiivistää aineisto. Aineisto järjestetään, jäsennetään ja tiivistetään siten, että mitään ei jää pois. Aineisto ryhmitellään teemoittain ja nostetaan esiin mielenkiintoisia sitaatteja. Seuraava askel on kirjoittaa aineistosta auki parhaat kohdat, jotka edellisessä vaiheessa on valittu. Analyysi ei kuitenkaan jää tähän – mukaan lisätään kytkennät teorioihin ja aikaisempiin tutkimuksiin. Viimeisessä vaiheessa teksti hiotaan valmiiksi. (Eskola 2018, 189–194.)

Aluksi koottiin erilliseen Word-tiedostoon litteroiduista aineistoista jokaisen kysymyksen alle siihen saadut vastaukset. Tästä tiedostosta korostettiin eri väreillä merkittävimmät kohdat. Etsimme myös merkittävimpiä sitaatteja, joita kopioimme tähän opinnäytetyön raporttiin. Tämän jälkeen etsimme merkittävimmistä kohdista yhdistäviä tekijöitä, joista tuli teemoja. Jo haastattelurungossa kysymykset olivat teemojen alla. Huomasimme, että haastatteluaineistosta nousee samoja teemoja kuin haastattelurungossakin. Taulukossa 1 on kuvattu esimerkkejä pelkistettyjen ilmauksien etsimisestä (vihreällä) ja teemoittelusta. Teemoittelusta

nousi esiin yhdeksän eri teemaa, jotka löytyvät myös haastattelurungon teemoista ja kysymyksistä. Näitä teemoja olivat 1) Liikunnan järjestäminen päiväko-
deissa, 2) Ulkoliikunta, 3) Siirtymätilanteet, 4) Muut tilanteet, 5) Ohjatut tuokiot,
6) Omaehtoinen liikkuminen, 7) Tilat ja välineet, 8) Kokemukset liikuntakasvatuk-
sen järjestämisestä sekä 9) Haasteet ja kehityskohteet. Näiden teemojen pohjalta
esittelemme myös tutkimuksen tulokset seuraavassa luvussa.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistettyjen ilmauksien etsimisestä ja teemoittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Teema
”Siirrytään tosi porraste- tusti ja yritetään tehdä se tilanne hauskaksi ja mu- kavaksi lapsille, että men- nään vaikka jollain has- sulla tavalla. Mennään ra- pukävelyä nyt tuonne pu- kemaan tai hypitään yh- dellä jalalla tai milloin mi- käkin. Tai sitten niin, että vaikka joku lapsi saa päättää millä tavalla men- nään.”	Siirtymätilanteet
”Tilanteessa, jossa tun- tee, että lapset ei itse keksi sitä, niin sitten on aikuinen mukana anta- massa virikkeitä, esimer- kiksi hippaa, väriä, valo- kuvaajaa ja muita tam- möisiä.”	Ohjattu liikunta

<p>”Tilojen puolesta ei sovita ihan älyttömästi säilyttämään, mutta löytyy palloja ja jumpparenkaita ja kartioita, mihin saa tehtyä esim. mistä saa hypittyä yli tai ali. Joitakin on tehty itse esim. häntäpalloja.”</p>	<p>Tilat ja välineet</p>
---	--------------------------

7 Tulokset

7.1 Liikunnan järjestäminen päiväkodeissa

Selvitimme haastatteluissa, minkälaista ohjattua liikuntaa päiväkodeissa järjestetään ulkona, siirtymätilanteissa ja mahdollisissa muissa tilanteissa. Kysyimme haastateltavilta myös, miten he mahdollistavat lapsien omaehtoisen liikkumisen. Lisäksi kysyimme, minkälaisia ohjatut tuokiot ovat. Tuloksista kerrottaessa tässä opinnäytetyössä käytämme haastateltavista lyhenteitä VO1, VO2 jne. päiväkotien ja haastateltavien anonymiteetin varmistamiseksi. Lyhenne VO tarkoittaa varhaiskasvatuksen opettajaa, ja haastateltavat on numeroitu sattumanvaraisesti numeroilla 1–5.

7.1.1 Ulkoliikunta

Kaikki päiväkodit olivat yhtä mieltä siitä, että ulkona liikkuminen on enemmänkin omaehtoista. Varhaiskasvattajat osallistuvat lasten kanssa esimerkiksi sääntöleikkeihin, jos leikki ei muuten toimi tai lapset eivät itse keksi tekemistä. Tavoitteena on, että lapset oppivat leikkien säännöt, jolloin aikuinen voi jäädä leikistä pois. Yksi haastateltavista kertoi järjestävänsä ohjattua liikuntaa ulkoilun alkaessa.

Ulkoilun alkaessa minulla on tapana liikuttaa lapsia ennen muihin leikkeihin siirtymistä. Esimerkiksi: juokse kiipeilytelineen ympäri, kävele takaperin portille ja hypi kymmenen kertaa. Pihalla voidaan leikkiä, jos lapset haluaa. Kannustan liikkumiseen ja olen itse siinä mukana. Talvella jos on kylmä niin otetaan jotain leikkejä, hippaa, tehdään sankoista pujottelurataa jne. Päivittäin tavalla tai toisella on ulkona liikuntaa siinä touhussa mukana. (VO1)

Ulkona ohjataan vähemmän. Lapset liikkuvat siellä enemmän itsenäisesti. Nykyään alkaa tulemaan suosituksia, että ohjattua liikuntaa tulisi järjestää myös ulkona, ja joskus sitä onkin. Ulkona opetellaan sääntöleikkejä isompien kanssa, ja pienet oppivat siinä samalla. Ulkona voi sitten tehdä kaikkea ja ulkona ja sisällä olevia välineitä voi hyödyntää siellä. (VO2)

Osalla päiväkodeista oli pihapiirissä metsää, asfalttia tai mäkiä. Niitä ei käytetä niinkään ohjattuun liikuntaan, vaan mahdollistetaan lasten omaehtoinen leikki antamalla välineitä vapaaseen käyttöön. Kaikissa haastateltavissa päiväkodeissa ajatuksena oli, että välineitä saa käyttää vapaasti ja lasten omaehtoinen leikki mahdollistetaan, ja siihen kannustetaan. Yksi haastateltavista kertoi, että heillä on kevät- ja syysaikaan kerran viikossa ohjattu tuokio koko talolle. Yksi ryhmistä järjestää tuokion, johon muu talo osallistuu. Seuraavan kerran tuokion järjestäminen siirtyy toisen ryhmän vastuulle.

7.1.2 Siirtymätilanteet

Kaksi haastateltavaa koki, ettei heillä juurikaan käytetä liikuntaa siirtymätilanteissa. Kolme muuta haastateltavaa kertoivat, että päiväkodeissa liikuntaa käytetään siirtymä- ja/tai odottelutilanteissa. Kaikki haastateltavat, myös he, jotka kokivat, ettei siirtymätilanteissa ole liikuntaa, kuitenkin kertoivat, että siirtymätilanteissa he liikkuvat paikasta a paikkaan b jollakin tavoin. Lapsilta kysytään ideoita, miten voisi liikkua ja suosikkeja ovat esimerkiksi junana tai pupuna liikkuminen. Odottelussa käytettävistä leikeistä mainittiin kaikille tuttu pää-olkapää-peppu sekä erilaiset laulut, joihin liittyy keholla tehtävä leikki. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että turhaa kieltämistä tulee välttää.

Turhaa kieltämistä pitää välttää, jos lapsi haluaa esimerkiksi hyppiä yhdellä jalalla omalta paikaltaan käsipesulle. Jos se tilanne ei häiritse ketään, niin ei kun vaan. (VO1)

Esimerkiks pää-olkapää-peppu, vanhoja ja uusia juttuja. Ja sitten lapset saavat myös itse keksiä. Siinä kehittyy oma ajattelukyky ja innostus liikuntaan. (VO2)

Vähemmän meidän ryhmässä ja en oikeastaan ole muissakaan ryhmissä. Nyt tuli ensimmäisenä mieleen tuo, pukemisessa ei oikeastaan ole ainakaan. Siinä täytyy sen verran yrittää joutua ulos. Mutta kyllä kun liikutaan päiväkodin sisällä paikasta toiseen, niin siinä pyritään käyttämään sitten koko kehoa leikinomaisesti. Että mennään vaikka junalla tai pupuna tai kirahvina kulkien. (VO3)

Haastateltavat kokivat, että mikäli lapsen liikkumisesta ei synny haittaa tai turvallisuusriskiä, sitä ei tulisi kieltää. Joskus on tilanteita, joissa lapsia joutuu kieltämään. Yksi päiväkotia mainitsi haasteeksi ison ryhmäkoon. Kokonaista ryhmää on vaikeaa liikuttaa siirtymätilanteissa. Kaksi päiväkotia mainitsi haasteeksi liian pienet tilat, esimerkiksi eteisessä. Liikuntaa voisi teoriassa käyttää myös pukemistilanteissa, mutta ahtaat tilat ovat este ja aiheuttavat mahdollisia vaaratilanteita.

7.1.3 Muut tilanteet

Kaksi päiväkotia osasi nimetä edellä mainittujen lisäksi tilanteita, joissa heidän päiväkodissaan on ohjattua liikuntaa. VO5 mainitsi, että heillä aamuisin järjestetään usein aamujumppaa. Lisäksi päiväkotia järjestää erilaisia tapahtumia, kuten diskoja. VO3 kertoi, että heidän ryhmässään on olemassa ”touhunurkka”, jossa on erilaisia liikuntavälineitä. Lapset saavat mennä vapaasti esimerkiksi jumppaamaan. Lisäksi aamuisin klo 7–8 sali on vapaa, ja sinne voidaan koota kaikki talon lapset, jotka ovat jo hoidossa tuohon aikaan ja siellä voi olla jotakin ohjattua toimintaa.

Aamupalan jälkeen ennen kuin lähetään touhuamaan, pidetään tuokioita, joissa käydään päivän kulku läpi, niin siinä saattaa olla aika useasti aamujumppaa. Viritellään lapset kuuntelemaan, kun ovat istuneet ruokapöydässä, niin ensin vähän liikutaan. Sit on myös tapahtumia, esimerkiksi diskoja, joissa tietysti liikkumista, että ollaan aikuiset esimerkkinä siinä. (VO5)

Meidän tavallaan yks leikkialue on ollut semmoinen touhunurkka, että siellä on jumppakuminauhoja, palloja, vanne. Että se olisi yks vaih-

toehto, kun valitaan leikkejä. Ja onkin, mennä vähän urheilemaan. Ja sitten meillä on aamuisin sali käytössä 7–8, niin siellä on tavallaan ohjattua, mutta ei mitenkään niin kauhean, miten sen sanoisi. Se on valvottua, mutta ei että siellä pitäisi olla kauhean järjestelmällinen. (VO3)

7.1.4 Ohjatut tuokiot

Kolmella päiväkodilla on omat liikuntasalit. Kaksi päiväkodeista on sellaisia, jossa liikuntasali sijaitsee koulun yhteydessä. Toinen päiväkodeista kertoi saavansa vuoroja saliin hyvin, kun taas toinen päiväkotiki koki vuorojen saamisen vaikeaksi, ja he hyödynsivätkin omaa lepoaunettaan liikuntatuokioissa. Kaikilla päiväkodeilla on käytössä liikuntasuunnitelmat, joiden mukaan toimintaa suunnitellaan. Päiväkodeissa, joissa on liikuntasali, on saliin jaettu vuorot ryhmille kerran viikossa. Toimintaa suunnitellaan kaikissa päiväkodeissa lapsen ikätason mukaisesti, eli mitä taitoja lapsien tulisi oppia. Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajat havainnoivat lapsia, missä kukin tarvitsee vielä harjoitusta. Kaksi haastateltavaa kertoi, että heillä on ollut myös sekaryhmiä, joissa tapahtuu vertaisoppimista. Isoja ryhmiä jaetaan esimerkiksi ikätason mukaisesti. Kaikki haastateltavat kertoivat toiminnan olevan hyvin lapsilähtöistä. Lapsilta on kysytty, mitä he haluaisivat tehdä ja toiveet pyritään toteuttamaan.

Se lasten osallisuus on tosi tärkeää, että kokevat pystyvänsä vaikuttamaan meidän tekemisiimme. Jos harjoitellaan vaikka palloilua ja lapsia vähän harmittaa, että tämä on tosi vaikeata, eikö voitais pelata banaanihippaa tai jotakin, niin voidaan sopia, että harjoitellaan tämä juttu ensin ja pidetään banaanihippa viimeisenä. (VO4)

Talvella hiihtoa, mutta tänä talvena ei ole ollut, kun on ollut niin huono talvi. Mutta tuossa meillä on ollut lähellä latu, jossa on pidetty pienimuotoista muumihiihtokoulua. Viime vuonna lapset toivoivat ampumahiihtoa, niin tehtiin sinne ampuma-alue, ja lapset kävi sauvoilla ”ampumassa”. Ne on lähtenyt paljon lasten toiveista, mitä nousee kiinnostuksen kohteista. (VO5)

Kaikki haastateltavat mainitsivat myös, että liikuntaa järjestetään monipuolisesti. Kaksi haastateltavista kertoi, että heillä harrastetaan muun muassa tanssia ja muuta luovaa liikuntaa. Kaikki päiväkodit kertoivat suosivansa talviliikuntaa, etenkin ne, joilla ei ollut liikuntasalia. Useamman päiväkodin lähistöllä on hiihtoladut ja pulkkamäet, joita päiväkodit hyödyntävät ahkerasti. Haastattelujen aikana tuli

usein ilmi, miten tämä vuoden 2020 talvi on haastanut varhaiskasvattajia. Lumen ja jään puute on estänyt esimerkiksi hiihdon ja luistelun harjoittelemisen.

Käydään läpi koko keho. Harjoitellaan niitä taitoja, jotka pitäisi ikätason mukaan alkaa hallitsemaan. Pallot, vanteet, trampoliini, patja ja semmoisia. Talossa on liikuntasuunnitelma, jossa on joka kuukaudelle suunniteltu liikuntaa. Talviliikuntaa me suositaan. Tuossa meidän pihalla on oma hiihtolatu. Luistelukenttä on sitten tien toisella puolella. (VO2)

7.1.5 Omaehtoinen liikkuminen

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että omaehtoinen liikkuminen on tärkeää lapsen kehitykselle. Haastateltavat korostivat sitä, miten tärkeää kasvattajien salliva asenne on. Lasten turhaa kieltämistä tulee välttää. Lapsia kannustetaan liikkumaan, ja kasvattajat mahdollistavat sen parhaansa mukaan.

Yritetään just sitä, että tarjotaan välineitä ja se että, mielikuvitusta voi käyttää. Luodaan sellainen ilmapiiri, kannustetaan liikkumiseen. Turhat kiellot pois. Saa kiipeillä. Mieluummin sallitaan, kuin kielletään. Jos on turvallisuustekijöitä, nii siinä on sitten aikuinen lähellä. (VO1)

Haastateltavat kertoivat myös, miten tilat muokkautuvat lasten leikkien mukaan. Esimerkiksi lepohuoneita, käytäviä ja välineitä saa käyttää vapaasti leikkiin, kunhan se on turvallista. Lasten turhaa kieltämistä tulee välttää, jos esimerkiksi leikintemmellyksessä juostaan ja kiivetään, eikä siitä ole haittaa. Kasvattajien asenteet ovat suuressa roolissa siinä, miten lapset leikkivät.

Aula on käytössä, siellä lapset saa itse suunnitella ja muokata sitä. Lepohuone myös tilana. Meillä ei ole semmoisia turhia sääntöjä, että lapset saa liikkua. Meillä on se ryhmätila pieni, siinä on sääntö, että siinä ei hirveästi kyllä liikuta eikä juosta. Mutta sitten esimerkiksi lepohuoneessa, kun on vaan muutama lapsi ja he tekee sitä jumpparataa, niin he saa juosta ja hyppiä siinä ja toimia. Pyritään, ettei olisi turhia sääntöjä, jotka rajoittaisi sitä liikkumista, että ei ihan kaikessa vedottaisi siihen turvallisuuteen, koska lapsethan osaa kyllä ja oppii, kun antaa vaan mahdollisuuden. Samoin ulkonakin turhat säännöt on meiltä pois. Liukumäkeä saa kiivetä ylöspäin, kunhan sieltä ei ole joku toinen tulossa toiseen suuntaan. Valvotusti ja turvallisesti, niin saa tehdä muutakin kuin mitä niillä välineillä on alun perin suunniteltu. (VO4)

7.1.6 Tilat ja välineet

Kaikki haastateltavat kokivat, että liikuntavälineitä on tarpeeksi. Etenkin uusimmat päiväkodit olivat sitä mieltä, että välineet ja tilat palvelivat tarkoitusta erinomaisesti. Haastateltavat kokivat, että jos jotakin välinettä ei ole, käytetään mielikuvitusta ja keksitään muita keinoja toteuttaa toimintaa, eikä välineiden puute olisi este. Osalla päiväkodeista oli pihapiirissä asfalttia, mäkiä, metsää tai urheilukenttä, joita he pystyvät hyödyntämään. Haastatteluissa nousi esiin lähiympäristöjen ja ulkoilun tuomat mahdollisuudet, ja niitä hyödynnetään kaikissa päiväkodeissa.

Kontiolahdella meillä oli vuosi tai kaksi sitten semmoinen liikuntaprojekti. Siis koko päivähoidon semmoinen, että hommattiin päiväkoteihin lainattavia liikuntavälineitä perheille. Ne on edelleen tuolla, sisä- ja ulkoliikuntakassit. On kaikenlaista palloa, sählymailaa, lumikenkiä, pujottelurataa, frisbeegolfia ja kaikenlaista. Siihen saatiin rahoitus, ja kaikkiin kunnan päiväkoteihin hommattiin päiväkodin koon mukaan välineitä. Isoihin enemmän, pieniin vähemmän. Niitä sitten markkinoitiin vanhemmille, he sai lainata niitä kotiin viikonlopuksi, tai esim. hiihtolomaksi. Meillä on liikuntamyönteinen kuntakin ja kannustetaan niin aikuisia, kuin lapsiakin liikkumaan. (VO1)

Haastatteluissa nousi esiin Kontiolahden kunnan projekti muutaman vuoden takaa, jossa päiväkoteihin jaettiin urheiluvälineitä, joita myös vanhemmat voivat lainata kotiin. Useammassa päiväkodissa välineet olivat unohtuneet kaappiin, eikä niistä ole muistettu kertoa vanhemmille. Myös ”mainokset”, jossa mainostettiin näitä lainattavia välineitä, on irrotettu. Kuulemamme mukaan alkuun vanhemmat lainasivatkin välineitä innokkaasti, mutta ilmeisesti nyt mahdollisuus on päässyt unohtumaan.

Kolme haastateltavaa totesi, että tilat mahdollistavat liikkumisen osittain. Kaksi muuta haastateltavaa kokivat tilojen mahdollistavan liikkumisen hyvin tai erittäin hyvin. Päiväkodeissa muutellaan tiloja mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi lepopuhuone soveltuu hyvin leikki- ja liikuntahetkiin, ja pitkiä käytäviä voi käyttää lasten leikeissä. Kaikki päiväkodit korostivat tässäkin kysymyksessä lähiympäristön

ja ulkotilojen tärkeyden. Pienempien päiväkotien haastateltavat korostivat sitä, että salliva asenne ja mielikuvitus ovat tärkeimpiä.

Isommassa päiväkodissa on mahdollisuuksia enemmän, voisi sitten tehdä semmoisia pysyviä juttuja sinne enemmän kuin mitä meillä, kun täytyy tavallaan kaikki raivata aina pois. Ei voi kauheasti jättää mitään esille, niin se on sitten aina vähän työläämpää. Mutta siihen on ollut pakko keksiä ne meidän keinomme, miten täällä toimitaan ja ne toimii sitten täällä sillein. Ulkotilan käyttö on meillä se suurin, niin pyritään lisätä sitten sitä, niin saadaan sitten sitä tilaa liikkua. (VO5)

7.2 Kokemukset liikuntakasvatuksen järjestämisestä

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että laadukasta varhaiskasvatuksen liikunnasta tekee lapsilähtöisyys, liikunnan monipuolisuus ja se, että liikunta on osa arkea ja tuottaa lapselle iloa. Lisäksi välineiden koettiin vaikuttavan laatuun, mutta välineiden puute ei ole este laadukkaaseen liikunnan järjestämiseen. Haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että kaikille mahdollistetaan liikkuminen omalla tavallaan ja kannustetaan yrittämään. Yksi haastateltava koki tilojen rajoittavan tekemistä, ja toinen haastateltava toivoi, että liikunnalle olisi enemmän aikaa.

Laadukas on sitä, että se tuo iloa lapsille. Ei syynätä, että ”tuo nyt ei osaa kuperkeikkaa” vaan annetaan aikaa harjoittelulle ja tehdään siitä mielenkiintoista lapsille, jossa siinä säilyy into. (VO2)

Kyllä se on osa meidän toimintaa. Se on osa meidän kasvatustyötä. Ja kun näkee sen liikunnan riemun, niin se on motivoivaa. Ja itse ainakin haluan, että se on mahdollisimman monipuolista. (VO3)

Mielestäni se on monipuolista. Ja ajateltu yleisesti liikkuvan ihmisen kannalta, mutta sopeutettuna lasten maailmaan. Ja ehkä, jos ajatellaan laadukas varhaiskasvatuksen liikunta, niin se mahdollistaa osallistumisen omalla tavallaan. Ei kaikki ole niin liikunnallisia, mutta jos se joku siemen annetaan siellä, tai semmoinen edes uskallus yrittää. Ehkä se uskallus yrittää on monilla aika merkittävä, että siinä on se tuki siihen yrittämiseen. Ei tarvitse osata, mutta että se kynnys lähteä liikkumaan pieneksi varhaiskasvatuksessa. (VO3)

Osa haastateltavista koki liikuntakasvatuksen olevan osa varhaiskasvatuksen työtä, mutta kuitenkin korostivat sen tärkeyttä. Osalle haastateltavista liikunta oli henkilökohtaisesti mieluista ja sen järjestämiseen haluttiin panostaa. Yksikään

haastateltava ei kokenut liikunnan järjestämistä epämieluisana, mutta osalle päiväkodin tilat lisäsivät haasteita liikunnan järjestämisessä. Yhteistä haastateltaville oli se, että lasten ilo ja into motivoi liikunnan järjestämisessä. Haastateltavat korostivat myös lähiympäristöjen liikuntamahdollisuuksia ja kokivat ne erittäin tärkeiksi liikunnan järjestämisen kannalta.

Se on kyllä mukavaa, että lapset on innokkaita liikkumaan. Lapset nauttii siitä, että ne saa tehdä. Toki ne tilat rajoittaa, että ihan kaikkea ei voida tehdä ja sitten se, että pitää olla pienet ryhmät, että se toimii se homma. Mutta hirmu innokkaita lapset on liikkumaan. (VO5)

Lapsilähtöistä, että sieltä ne ajatukset ja ideat saadaan lapsilta. Aikuinen muistaa sen, että huomioi sen pedagogisen puolen siinä ja jos lapsi tarvitsee tukea ja tämmöistä, niin huomioidaan se. Välineet on hyvät ja tärkeät, mutta se ei ole este sille. Jos ei ole mitään hienoja juttuja nii sitten keksitään. Itse tykkään vaikka mistä, keksii vaikka mitä, mielikuvitusta käytetään. (VO1)

Neljä viidestä haastateltavasta vastasi, etteivät liikuntasuosittelun mukaiset liikuntamäärät täyty päiväkodin arjessa. Kaikille haastateltaville yhteistä oli se, että heidän mielestään huoltajilla on myös vastuu lasten päivittäisestä liikuntamäärästä. Liikunnan määrään ja sitä kautta suosittelun toteutumiseen vaikutti myös ajanpuute ja se, että varhaiskasvatuksessa on myös monia muita osa-alueita kuin liikunta, joihin tulee keskittyä.

No me ei olla välttämättä lähetty nyt kilpailemaan sen määrän kanssa, koska meillä on tosi paljon muitakin tavoitteita tässä meidän arjessa. On tärkeää, että kaikki vasun osa-alueet tulee huomioitua. Mutta ehkä liikuntasuosittelut sillä tavalla, että katsotaan, että liikunta on monipuolista ja kaikki perusliikkumistaidot tulee harjoiteltua ikätason mukaisesti totta kai. Pyritään, että lapset liikkuisi mahdollisimman paljon, mitä lapset oikeastaan luontaisesti tekeekin. Eihän tuommoiset pienet alle 5-vuotiaat, harvoinhan ne paljon paikallaan pysyy, että se liikunta tulee aika paljon päivässä siitä omaehtoisesta ja sellaisesta lasten leikin lomassa tapahtuvasta liikkumisesta. Sit jos huomataan, että on tosi rauhallinen lapsi, joka mielellään ulkoilutkin istuisi pelkästään hiekkakakkuja tekemässä tai keinussa sen koko ulkoilun, niin kyllä me rohkaistaan ja kannustetaan, että tulehan liikkumaan sieltä välillä, että sinulle tulee kylmä ja tehdään välillä jotain muutakin. (VO4)

Se onkin meidän tehtävä kannustaa niitä, jotka liikkuvat vähemmän ja tiedetään, että perheessä ei paljon liikuta. Kannustetaan, ja etsitään se väylä, et saadaan nekin liikkumaan. Se perheiden liikuntaan kannustaminen myös. (VO1)

Semmoinen olisi meidän tarkoituksemme, että lapset oppisi meidän näistä ohjaamista asioista semmoiseen omaehtoiseen ja itsenäiseenkin liikkumiseen. (VO4)

Haastateltavat näkivät tehtävänään siis kannustaa lapsia ja myös perheitä liikku-
maan sen sijaan, että päiväkodissa lähdettäisiin varsinaisesti lisäämään liikunnan
määrää. Päiväkotien työntekijät tekevät parhaansa ja mahdollistavat lasten mo-
nipuolisen liikkumisen, ja yrittävät toiminnallaan opettaa lapsille liikunnan ilon.

7.3 Haasteet ja kehityskohteet

Liikuntakasvatuksen haasteiksi kaksi haastateltavaa koki kasvattajien asenteet
ja kaksi haastateltavaa ryhmäkoot ja työntekijöiden vähäisen määrän. Kolme
haastateltavaa mainitsi tilojen olevan esteenä. Kaksi haastateltavista mainitsi
haasteeksi myös liikuntasuosituksissa olevat liikuntamäärät, joita päiväkodin ar-
jessa ei pystytty toteuttamaan.

Ehkä minä nyt sanoisin, että se aikuisten asenteet on haaste. Ja se tie-
tysti, että iltapäivisin, mekin kun joskus käydään salissa, kun on kaksi ai-
kuista ryhmässä ja 20 lasta, ja 5 haluaa saliin, niin toiselle jää se 15 lasta.
Että sitäkin pitää aina miettiä. (VO1)

Vähän tylsää varmasti sanoo, mutta kyllähän se on nämä ryhmäkoot. Ti-
lat on kuitenkin sellaiset, että jos olisi kerrallaan vähempi lapsia, niin
voisi sitten enempi ottaa ihan tuolla muutenkin päivän aikana kuin
vain ulkoilussa, niin enempi liikunnallisia juttuja. Ja varmasti osit-
tain, vaikka just sanoin, että tilat on hyvät, mutta ei kaikkea kuitenkaan
voi liikunnan ehdoilla mennä, että kun on niin monta muutakin tärkeätä
asiaa, mitä vahvistaa. (VO3)

Kehityskohteiksi haastateltavat mainitsivat esimerkiksi talon yhteiset tapahtumat,
kasvattajien asenteet ja ympäristön muokkaamisen entistä turvallisemmaksi.

Aina on kehitettävää joka paikassa. Ihmisten tulee kehittää itseään ja ot-
taa selvää, mitä kaikkea voi tehdä. (VO2)

Kyllä minä koen, että meillä on tosi monipuolista ja suunniteltua ja laadu-
kastakin toimintaa. Mutta vielä vois määrällisesti kehittää tätä päivittäistä

liikuntaa, niin siinä ehkä jollakin tavalla pystys vielä enemmän sitä kehittämään. Mutta toisaalta koen, että se olisi ehkä jostakin muusta pois. (VO4)

Voisi yhteistyötä eri harrasteryhmien tai asiantuntijoiden ja tammöisten kanssa olla. Luisteluseurat olisi esimerkiksi mukana lasten kanssa luis-telemassa ja antaisi opetusta. Samaten hiihtoseurat. (VO3)

Varmaan ulkoilussa välillä voisi tulla enemmän sitä ohjattua. Toki niitä välillä otetaan, mutta sitten pikkusen enemmän sinne voisi keksiä sitä lapsia motivoivaa ohjelmaa. Aika menee pitkälti tietysti siihen, että valvotaan mitä pihalla tapahtuu. Toki pitää sitten välillä mahdollistaa se omaehtoinen leikki ja se mitä he haluaa tehdä. Mutta semmoisia motivoivia juttuja keksiä sinne sitten näin talvella. (VO5)

Lisäksi mainittiin yhteistyö erilaisten asiantuntijoiden ja harrasteryhmien kanssa. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että liikunnan määrää voisi yrittää vielä lisätä päiväkodin arjessa, esimerkiksi lisäämällä ohjattua liikuntaa ulkona.

8 Tulosten tarkastelu

Alle kouluikäisen lapsen suositeltu liikuntamäärä on kolme tuntia päivässä. Liikunnan tulisi koostua kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. Kaksi tuntia päivässä tulisi käyttää kevyeen liikuntaan ja reippaaseen ulkoiluun. Yhden tunnin ajan päivässä liikunnan tulisi olla fyysisesti aktiivista ja vauhdikasta. Lasten ei kannata istua tuntia pidempiä aikoja paikoillaan kerrallaan. Pienille lapsille ei voi laatia tarkkoja terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia. Pieni lapsi leikkii ja liikkuu ilosta, uteliaisuudesta ja halusta kokeilla uusia asioita. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja motorisia taitoja harjoittavaa. (Tammelin 2017, 55–56.) Soinin ym. (2012, 1) tutkimuksen mukaan Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät toteudu ja suurin osa liikunnasta on kevyttä liikuntaa.

Myös tekemämme tutkimuksen kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että liikuntasuosituksiin kirjattu kolme tuntia liikuntaa päivässä ei toteudu nykyisessä päiväkotimaailmassa. Toteutumiselle koettiin esteeksi päiväkotien tilat, työntekijöiden asenteet sekä se, että liikunnan lisäksi päiväkodissa tulee kehittää tasaisesti

kaikkia muitakin taitoja. Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu, että yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä yhdessä huoltajien kanssa on muodostaa lapselle perusta sellaiselle elämäntavalle, joka edistää hänen terveyttään, hyvinvointiaan sekä fyysistä aktiivisuutta (Opetushallitus 2018). Haastateltavat korostivatkin sitä, että päivittäisen liikuntamäärän ei tarvitse täyttyä päiväkotipäivän aikana – vastuu on myös vanhemmilla kotona. Useampi haastateltava koki tavoitteekseen sen, että kannustavat vanhempia liikkumaan lasten kanssa.

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu, että tavoitteena on, että lapsi kokisi liikunnan tuovan hänelle iloa sekä se, että lapsi innostuisi liikkumisesta. Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan ulkoilemaan ja liikkumaan niin ohjatusti kuin omaehtoisestikin sekä sisällä että ulkona. Tästä syystä onkin tärkeää, että liikuntakasvatus on luonteeltaan säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. On tärkeää, että lapsi pääsee liikkumaan myös ryhmässä, jotta hänen sosiaaliset taitonsa, kuten esimerkiksi vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitonsa kehittyvät. (Opetushallitus 2018.) Kannustamisen merkitys kävi ilmi myös Jämsénin, ym. (2013) tutkimuksessa, jossa kannustamisen huomattiin nostavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrää huomattavasti.

Björgerin (2016) tekemässä tutkimuksessa nousi esiin se, että lapset saavuttavat korkean fyysisen aktiivisuuden tasot useammin luonnon ympäristöissä kuin päiväkodin omilla ulkoilualueilla. Tutkimuksessamme kerätystä aineistosta kävi ilmi, että Kontiolahden kunnan päiväkodeissa suositaan erityisesti liikkumista ulkona, sekä päiväkotien lähialueilla, kuten metsissä ja hiihtoladuilla. Haastateltavat olivat kaikki sitä mieltä, että liikunta on enimmäkseen omaehtoista. Ohjattua liikuntaa kaikissa päiväkodeissa ulkoilun aikana on vähän, jos ollenkaan. Haastateltavat kokivat, että ulkoilussa heidän roolinsa on olla mukana esimerkiksi sääntöleikeissä, jotta lapset oppivat leikin säännöt ja myöhemmin kykenevät leikimään ilman aikuista. Kun kysyimme haastateltavilta kysymyksen, millaista laadukas varhaiskasvatuksen liikunta on mielestäsi, vastaukseksi saimme juurikin näitä asioita, jotka varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu. Liikunnan tulee olla päivittäistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Etenkin lapsilähtöisyys oli sellainen asia, jota useampi haastateltava painotti.

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu myös, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on edesauttaa lapsen motoristen perustaitojen sekä kehonhallinnan ja -tunteuksen kehittymistä. Liikuntahetkissä käytetään eri aisteja sekä erilaisia välineitä, joiden tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan. Myös erilaisiin liikuntaleikkeihin tutustuttaminen kuuluu varhaiskasvatuksen tehtäviin. Varhaiskasvatuksen täytyy myös varmistaa, että lapsilla on mahdollisuuksia päästä oppimaan eri vuodenajoille ominaisia tapoja liikkua. (Opetushallitus 2018.) Oppimista edesauttaa se, ettei aseteta turhia kieltoja ja olla liian turvallisuushakuisia. Kaikki erilaiset ympäristöt ja tilat ovat lapselle kiinnostavia paikkoja liikkumiseen. Aikuisten tulisi mahdollistaa se, että lapset voivat itse etsiä ja kokeilla eri tapoja liikkumiseen, kehonhallintaan ja itseilmaisuun. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Haastateltavat kokivat, että tärkeintä on lapsen ilo ja innokkuus, ja se myös motivoi liikunnan järjestämiseen. Useammalla haastateltavana ajatuksena oli se, että salliva asenne on tärkeintä liikunnan kannalta. Monet työntekijät kieltävät helposti esimerkiksi puihin kiipeämisen, vaikka se on lapselle ominaista toimintaa. Yksi nimetyistä haasteista liikuntakasvatuksen järjestämisessä oli juurikin työntekijöiden asenne. Lapsen innon liikuntaan saa tapettua helposti turhilla kielloilla, sen sijaan että liikunta mahdollistettaisiin turvallisella ympäristöllä.

On tärkeää, että liikuntavälineet ovat helposti saatavilla ja vapaassa käytössä, jotta liikkuminen ja leikkiminen ovat monipuolisia. Ohjatun liikunnan tulee olla suunniteltu lapsia kuunnellen. Ohjatun liikunnan on myös tärkeää antaa lapsille mahdollisuus onnistumisiin, uuden oppimiseen ja liikunnasta nauttimiseen yksin ja muiden lasten kanssa. Jokainen lapsi on erilainen ja tämä täytyy ottaa huomioon myös toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.) Haastateltavat kertoivat liikuntahetkien suunnittelun lähtevän lasten ideoista, lapsen kehitystasosta ja lasten yksilöllisistä kehityskohteista. Hyvät liikuntavälineet koettiin tärkeinä, mutta kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että liikuntavälineiden puute ei ole este laadukkaalle liikuntakasvatukselle. Liikuntavälineissä oli myös havaittavissa eroja etenkin pienien ja isompien päiväkotien välillä. Haastateltavat panostivat liikunnan järjestämiseen ulkona, ja etenkin talvisin päiväkodeissa hiihdetään, lasketaan mäkeä ja luistellaan paljon. Kaikissa haastatteluissa kävi ilmi, että vuoden 2020 talvi on ollut varhaiskasvattajille haas-

tavaa aikaa. Talvi on ollut hyvin vähäluminen ja esimerkiksi hiihtoladut ovat kestäneet vain viikkoja. Tästä syystä varhaiskasvattajat ovat olleet aivan uudenlaisen haasteen edessä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että siirtymätilanteissa ja muissa arjen hetkissä liikuntaa käytetään jonkin verran, joissain päiväkodeissa enemmän, kuin muissa. Meille positiivinen yllätys oli, että jokaisessa päiväkodissa liikuntaa kuitenkin käytettiin siirtymissä ja odotteluhetkissä. Haastateltavilla oli vaikeuksia kertoa, missä muissa tilanteissa liikuntaa mahdollisesti esiintyy, eivätkä kaikki haastateltavat mieltäneet kaikkea toimintaa liikunnaksi.

Suurimmat erot päiväkotien välillä olivat tiloissa ja välineissä. Suurten ja pienempien päiväkotien vertailussa kävi ilmi, ettei kaikissa päiväkodeissa ole omaa liikuntasalia. Tämä erotti päiväkoteja siinä, minkälaista ohjattua liikuntaa sisätiloissa pystyttiin järjestämään. Päiväkodit, joissa ei ole omaa liikuntasalia, eivät voi myöskään säilyttää suuria liikuntavälineitä kuten trampoliineja tai isoja liikuntatapoja. Lisäksi päiväkodeista puuttuu klassiset puolapuut ja voimistelurenkaat. Välineiden puute ei kuitenkaan haastatteluissa noussut suurimmaksi ongelmaksi. Haastateltavat painottivat enemmänkin ongelmia siinä, että joutuvat käyttämään koulujen liikuntasaleja, joihin voi olla vaikeaa saada vuoroja. Lisäksi siirtymät koulun liikuntasaliin koettiin hankaliksi. Pienempien päiväkotien haastateltavat kokivatkin, että ulkona liikkuminen on heille tärkeää ja he panostavat siihen, mitä heillä on tarjolla. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että liikunnan järjestämiseen vaikuttaa paljonkin työntekijän asenne ja oma suhtautuminen liikuntaan. Vaikka liikunta ei olisi työntekijän oma suosikki, talojen liikuntasuunnitelmat ja muut rungot ohjaavat toiminnan suunnittelua niin, että toiminnan laatu pysyy tasaisena.

Haasteiksi liikuntakasvatuksessa mainittiin kasvattajien asenteet, isot ryhmäkoot, tilat sekä liikuntasuosituksissa olevat liikuntamäärät. Kehityskohteiksi mainittiin esimerkiksi talon yhteiset tapahtumat, kasvattajien omien asenteiden muokkamisen ja ympäristön turvallisesti tekeminen. Haastateltavilta nousi hyviä kehitysideoita. Yksi haastateltavista mainitsi yhteistyön erilaisten harrasteryhmien ja asi-

antuntijoiden kanssa, mikä mielestämme on erinomainen idea. Useampi haastateltava totesi, että ohjattua liikuntaa voisi lisätä ulkoilun yhteyteen. Haastattelujen yhteydessä haastateltavat muistivat Kontiolahden kunnan hankkeen, jossa päiväkoteihin annettiin liikuntavälineitä, joita vanhemmat voivat lainata kotiin. Komme, että haastateltavilla oli todella hyviä kehitysideoita ja toivomme, että tulevaisuudessa päiväkotien toimintaa kehitetään entisestään. Meille oli tärkeää se, että varhaiskasvattajat pohtivat asiaa ja löysivät omasta päiväkodistaan asioita, joita voisi kehittää.

Haastattelujen tulokset olivat hyvin samankaltaisia, kuin aikaisemmin tehdyissä opinnäytetöissä ja tutkimuksissa. Näihin perehdyttiin tarkemmin luvussa 5. Jarkko Veikkolan opinnäytetyössä Alavuden kaupungissa vuodelta 2018 nousi esiin se, että päiväkodeissa järjestetään lapsilähtöistä ja suunnitelmallista liikuntaa. Päiväkodeissa osallistetaan lapsia ja mahdollistetaan omaehtoinen liikkuminen. Kuten Alavudella, myös Kontiolahden kunnassa lasten omaehtoiseen liikkumiseen panostettiin. Liikunnan järjestäminen on suunnitelmallista ja kasvattajilla on tieto siitä, miten lapsi kehittyy.

Sanna Kyllösen opinnäytetyössä esiin nousi varhaiskasvattajien omien asenteiden vaikutus liikuntaan. Tämä nousi esiin myös tässä opinnäytetyössä. Asiaa ei ilmaistu negatiiviseen sävyyn, vaan nähtiin asia niin, että mikäli varhaiskasvattaja itse pitää liikunnasta, se näkyy myös työssä. Myös ne varhaiskasvattajat, jotka eivät ole innostuneet liikunnasta samalla tavalla, pystyvät järjestämään laadukasta liikuntaa päiväkodissa. Päiväkotien vuosisuunnitelmat ja mahdolliset ohjattujen tuokioiden rungot ohjaavat työntekijöitä toiminnan suunnittelussa. Sanna Kyllösen opinnäytetyössä kehityskohteeksi nousi laadukkaan liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteuttaminen. Kontiolahdessa liikunta on laadukasta, mutta haastateltavien mukaan sitä voisi olla vielä enemmän.

Suvi Piironen opinnäytetyössä vuodelta 2017 esiin nousi sääntökeskeisyyden negatiivinen vaikutus lasten liikuntaan. Tämä korostui myös tässä tutkimuksessa tehdyissä haastatteluissa. Useat haastateltavista mainitsivat haasteena olevan varhaiskasvattajien asenteet. Lapsia kielletään paljon. Usein taustalla on ajatus lasten turvallisuudesta, mutta varhaiskasvattajien olisi hyvä jäädä pohtimaan,

mikä tosiasiaassa oli syynä kieltämiselle. Se voi olla myös opittu tapa, tai se, että päiväkodissa on kielletty esimerkiksi sisällä juokseminen. Sen sijaan, että lasta kielletään, olisi parempi tehdä ympäristöstä turvallinen. Esimerkiksi, jos lasta kielletään sisällä leikin lomassa juoksemasta, voisiko ratkaisu kenties olla se, että lapsi ottaa sukat pois leikin ajaksi. Hienoa oli kuitenkin se, että Kontiolahden kunnan haastateltavat olivat kiinnittäneet huomiota tähän sääntökeskeisyyteen. Tämä on lähtökohta sille, että toimintaa voi lähteä kehittämään.

Keskeisimpiä tuloksia ovat siis se, että päiväkodeissa koetaan, että liikuntasuositukset eivät toteudu päiväkotipäivän aikana. Perheitä ja lapsia kannustetaan liikkumaan myös vapaa-ajallaan. Kasvattajien omien asenteiden koettiin vaikuttavan liikunnan järjestämiseen. Sallivaa asennetta pidettiin tärkeänä. Päiväkodeissa hyödynnetään myös paljon päiväkodin ulkotiloja ja lähiympäristöä liikuntaa ajatellen. Liikuntakasvatuksen järjestämisessä korostettiin erityisesti lapsilähtöisyyttä ja liikunnan iloa.

9 Pohdinta

9.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Prosessi opetti meille paljon tieteellisestä tutkimuksesta. Opimme myös aikataulutuksen tärkeyden, sillä opinnäyteprosessimme eteni hyvin nopealla aikataululla. Haastattelukysymysten suunnittelu, haastattelun tekeminen ja analyysivaihe olivat kaikki meille uutta. Tiedonhakutaitomme kehittyivät prosessin aikana paljon ja opimme uusia asioita. Perehdyimme paljon kirjallisuuteen ja liikuntakasvatukseen. Lähdekriittisyys korostui tietoperustan kirjoitusvaiheessa, ja karsimme pois vanhempia teoksia, joissa oli selvästi vanhentunutta tietoa. Meille oli tärkeää omaksua liikuntakasvatus- ja varhaiskasvatussuunnitelmien sisältö hyvin, jotta pystyimme kriittisesti analysoimaan haastatteluaineistoa, ja peilaamaan saamiamme tuloksia teoriaan. Lisäksi perehdyimme syvemmin 3–5-vuotiaiden lasten kehitykseen, jonka olimme aiemmin koulutuksessamme oppineet. Työn edetessä

kiinnostuksemme ja tietämyksemme liikuntakasvatukseen syveni ja se vahvisti omaa osaamistamme tulevana varhaiskasvatuksen sosionomeina.

Olemme tyytyväisiä siihen, että päädyimme tekemään opinnäytetyön yhdessä. Pystyimme pohtimaan asioita yhdessä, ja jakamaan työtehtäviä. Prosessi oli pitkä ja paikoitellen rankka, joten oli hyvä, että pystyimme puhumaan asioista yhdessä ja refleктоimaan toimintaamme. Annoimme toisillemme rakentavaa palautetta pitkin prosessia ja se teki opinnäytetyöprosessista vielä opettavaisemman oppimisprosessin. Opimme toisiltamme uutta ja autoimme toisiamme aina, kun sitä tarvittiin. Yhteistyömme sujui saumattomasti ja saimme kokemuksen siitä, millaista parityöskentely voi parhaimmillaan olla.

Työmme aikataulut ei ollut tiukka, emmekä tehneet esimerkiksi viikoittaisia aikatauluja. Asetimme itsellemme päivämääriä, jolloin tiettyjen asioiden tulee olla tehtynä ja näin saimme edettyä opinnäytetyön prosessissa eteenpäin. Opinnäytetyömme aikataulu myös muuttui useamman kerran prosessin aikana. Suunnitelmastamme poiketen aloitimme opinnäytetyöprosessin vasta elokuussa 2018. Prosessin aikana oli hetkiä, jolloin emme päässeet edistymään työssä oikeastaan ollenkaan. Yhteydenotot päiväkoteihin ja haastateltaviin veivät enemmän aikaa, kuin olimme arvioineet. Myös haastatteluaikojen sopiminen oli haaste ja lopulta saimme kaikki haastattelut tehtyä tammikuun sijaan vasta helmikuussa 2020. Prosessimme kiireisimmät ajat sijoittuivat analyysivaiheeseen. Hidasteista huolimatta saimme opinnäytetyömme tehtyä aikataulussa toistemme tuella.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusaiheen suhteen on pohdittava eettisesti, kenen ehdoilla aihe valitaan ja miksi tätä kyseistä tutkimusta aiotaan tehdä. Näitä asioita pohditaan tutkimuksen tarkoitusta, tutkimusongelmia ja -tehtäviä mietittäessä. Kun tutkimuskohteina ovat ihmiset, muodostuu tutkimuksen eettinen perusta ihmisoikeuksista. Tutkittavien suojan mukaisesti tutkijan on selvitettävä tutkittaville henkilöille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä myös mahdollisesti vastaantulevat riskit ja haitat. Tutkimukseen osallistuvilta tulee saada vapaaehtoinen suostumus. Tutkittaville

täytyy myös kertoa heidän oikeutensa. Näitä ovat: 1. Oikeus kieltäytyä tutkimukseen, 2. Oikeus keskeyttää tutkimukseen kuulumisen, milloin tahansa sekä 3. Oikeus kieltää itseään koskevan tiedon käyttäminen myös jälkikäteen. Tutkijan tulee varmistaa, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat tietoisia, mistä tutkimuksessa on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154–156.) Pyysimme haastateltavilta ennen haastattelun aloittamista kirjalliset suostumukset haastatteluiden nauhoittamiseen ja aineiston käyttämiseen opinnäytetyössämme. Kerroimme myös heille, että aineistot ovat ainoastaan meidän opinnäytetyön tekijöiden saatavilla. Suostumuksia teimme jokaista kaksi kappaletta, joista toinen jäi haastateltavalle itselleen, jolloin hän voi milloin tahansa tarkistaa, mihin hän antoi suostumuksensa. Lisäksi suostumuslomakkeessa on meidän yhteystietomme, jotta haastateltavat voivat milloin tahansa ottaa yhteyttä, jos jokin asia jää heitä mietityttämään. Liitteenä olevasta lomakkeesta yhteystiedot on poistettu oman yksityisyydensuojamme vuoksi.

Tutkittavien suojaan ja tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös se, että tutkittavien henkilöiden oikeudet ja hyvinvointi turvataan. Osallistujille ei tulisi aiheutua minäkäänlaista vahinkoa, heidän hyvinvointinsa tulee olla kaiken muun edellä ja jo etukäteen on pohdittava mahdollisia eteen tulevia ongelmia. Tutkimuksen tietojen tulee olla luottamuksellisia. Niitä ei saa luovuttaa ulkopuolisille eikä niitä saa käyttää muuhun kuin aiemmin luvattuun tarkoitukseen. Tutkimuksen osallistujien anonymiteetista on huolehdittava tarkasti. Tietoja tulee käyttää niin, että osallistujien nimettömyys voidaan taata. Vaikka haastateltavat olisivat antaneet suostumuksensa identiteettinsä julkaisemiseen, ei nimien kuitenkaan tulisi julkaista. Tutkijan tulee pitää lupauksensa ja noudattaa tehtyjä sopimuksia sekä varmistaa, että tutkimuksen rehellisyys on turvattu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.) Haastateltavien ja päiväkotien nimiä emme ole maininneet missään vaiheessa. Käytimme haastateltavista termejä VO1, VO2, jne., joiden perusteella kenenkään identiteetti ei tule paljastetuksi sekä valitessamme katkelmia haastatteluista emme nostaneet esiin lauseita, joista olisi pääteltävissä mistä päiväkodista haastateltava kertoo.

Tutkijan tulee varmistaa, että hänen tekemänsä tutkimussuunnitelma on laadukas ja tutkimusasetelma on tarkoituksenmukainen ja että raportointi tehdään hy-

vin. Jotta tutkimus olisi hyvää, on tärkeää, että tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150.) Tieteen eetoksen peruseriaatteita on neljä: 1. Tiedon perusteleminen epäpersoonallisesti, 2. Tiedon julkisuus, 3. Puolueettomuus sekä 4. Järjestelmällinen kritiikki (Merton 1957, Tuomen & Sarajärven 2018, 148 mukaan). Tiedon luotettavuutta lisää se, että käytimme raportoidessamme myös sitaatteja haastatteluista.

Tieteellisen tutkimuksen eettinen hyväksyttävyys, luotettavuus ja tulosten uskottavuus onnistuvat vain silloin, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa tulee huolehtia rehellisyydestä, yleisestä huolellisuudesta, tutkimustyön, tulosten tallentamisen ja esittämisen sekä tutkimusten ja tulosten arvioinnin tarkkuudesta. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja niiden on oltava eettisesti kestäviä. Kun tutkimuksen tuloksia julkaistaan, täytyy tiedeviestinnän olla avointa ja vastuullista. Kun käytetään muiden tutkijoiden tekemää työtä, niin heidän julkaisuihinsa täytyy viitata. Tutkimusta suunniteltaessa, toteuttaessa ja siitä raportoidessa täytyy syntyneet aineistot säilyttää ja tallentaa niin kuin vaatimukset edellyttävät. Myös tutkimuslupien hankinta ja mahdollinen eettinen ennakoarviointi tulee olla tehtyinä. Kysyimme toimeksiantajaltamme, tarvitsemmeko tutkimuslupia, mutta emme niitä tarvinneet. Ennen kuin tutkimusta aletaan tehdä, kaikkien osapuolten tulee sopia oikeudet, tekijyyden periaatteet, vastuut, velvollisuudet ja aineistojen säilyttämisen ja käytön kysymykset. Sidonnaisuudet, kuten mahdolliset rahoituslähteet, ilmoitetaan asianosaisille ja niistä raportoidaan, kun tuloksia julkaistaan. Jos tutkijoiden epäillään olevan esteellisiä, tulee heidän vetäytyä tutkimuksen arviointi- ja päätöksentekotilanteista. Ylipäänsä tutkimusta tehdessä tulee toimia hyvän henkilöstö- ja taloushallinnon mukaan sekä huomioida tietosuojatarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

9.3 Jatkoideat

Opinnäytetyömme tuloksista nousi esiin monia kehityskohteita. Useat niistä ovat sellaisia, joihin päiväkodit voivat panostaa itse muuttamalla toimintaa. Hyviä kehitysmahdollisuuksia voisivat olla esimerkiksi erilaiset tapahtumat ja yhteistyöt urheiluseurojen kanssa. Tapahtuman järjestäminen voisi olla aihe toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Kontiolahden kunnan ”Muista kassi ja passi” -projektia kehitettiin paljon, joten tulevaisuudessa tällaisia projekteja voisi olla enemmänkin.

Aihetta olisi mahdollista tutkia myös määrällisenä tutkimuksena, jolloin saataisiin konkreettista tietoa siitä, kuinka paljon lapset tosiasiallisesti liikkuvat päiväkotipäivän aikana. Tällöin esimerkiksi haastattelun lisäksi voisi olla hyvä käyttää aineistonkeruumenetelmänä myös havainnointia ja erilaisia mittareita. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, miten liikuntaa mahdollistetaan varhaiskasvatuksen arjessa tai miten liikuntaa saataisiin lisää päivään vielä päiväkodin ulkopuolellekin.

Lähteet

- Björger, K. 2016. Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40064-016-2565-y.pdf>. 13.5.2020.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 180–200.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineiston keruu. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–46.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>. 13.5.2020.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.4.2020.
- Kyllönen, S. 2013. Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61735/Kyllonen_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 7.12.2019.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 16–24.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 19.4.2020.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. 5.9.2019.
- Opetushallitus. 2019. Mitä on varhaiskasvatus? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. 5.9.2019.

- Piironen, S. 2017. "Salliva asenne on kaiken A ja O": Varhaiskasvattajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta päiväkodissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134916/Piironen_Suvi.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 6.12.2019.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 367–378.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 39–63.
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus – oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy, 129–144.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2012/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf. 13.5.2020.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 28.10.2019.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Veikkola, J. 2018. "Sä teet niitten kans kaikkee, sä et rajaa mitään pois": varhaiskasvattajat varhaisvuosien liikuntakasvatuksen mahdollistajina. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152121/Veikkola_Jarkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.12.2019.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Haastattelurunko

Liikunnan järjestäminen päiväkodeissa

Miten järjestätte liikuntaa tyypillisen päivän aikana?

Miten ohjaatte liikuntaa a) ulkona? b) siirtymätilanteissa c) muissa tilanteissa, missä?

Millaisia ohjattuja tuokioita järjestätte?

Millaisia välineitä päiväkodissanne on ohjattuun liikuntaan? Onko niitä tarpeeksi?

Miten mahdollistatte lasten omaehtoisen liikunnan?

Kokemuksia liikuntakasvatuksesta

Millaista laadukas varhaiskasvatuksen liikunta on mielestäsi?

Millaisena koet liikunnan järjestämisen päiväkodissa?

Miten koet, että liikuntasuositukset huomioidaan toimintaa suunniteltaessa?

Miten koet tilojen mahdollistavan lasten liikkumisen?

Haasteet ja kehityskohteet

Koetko, että päiväkotinne arjessa on joitakin esteitä tai haasteita liikuntasuosistusten toteutumiselle? Jos on, niin mitä?

Koetko, että liikunnan ja sen järjestämisen suhteen olisi jotain kehitettävää? Jos on, niin mitä?

Suostumus haastatteluaineiston käyttämiseen

Annan sosionomiopiskelijoille Kiira Liimataiselle ja Jenni Kettuselle suostumukseni hyödyntää haastatteluaineistoa opinnäytetyössään. Annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiseen sisällön analyysiä varten. Aineistoa ei käytetä muihin tarkoituksiin ja haastateltava pysyy anonyyminä koko prosessin ajan. Aineisto tuhotaan asianmukaisesti käytön jälkeen.

Paikka ja aika

Haastateltavan nimi ja nimenselvennös

Haastattelijoiden yhteystiedot:

Jenni Kettunen & Kiira Liimatainen
Sosionomi AMK
Karelia-ammattikorkeakoulu
sähköposti: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
puhelin: xxxxxxxxxx